Ludwig Puritz

Handbüchlein

turnerischer

Ordnungs-Frei-Hantel-

und Stabübungen

Rud. Lion, Hof

Handbüchlein

turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Stabübungen.

Eine Sammlung,

auf Grundlage von J. C. Lions Leitfaden für den Betrieb der Ordnungs- und der Freiübungen

bearbeitet

von

Ludwig Puritz,

städtischem Turnlehrer zu Hannover.

Vierte verbesserte und vermehrte Auflage.

Mit 279 Holzschnitten.

Hof.

Verlag von Rud. Lion.

1897.

Druck von C. Brügel u. Sohn in Ansbach.

Vorwort und Einleitung.

Der Juli 1879, die Zeit des siebenten Deutschen Turntages, führte mich mehrfach mit Herrn Dr. Ferd. Goetz, dem Geschäftsführer der Deutschen Turnerschaft, zusammen. Die Turntagsabgeordneten hatten wiederholt lebhaft den Wunsch geäußert, ein Hilfsbuch für den Betrieb der Ordnungs- und der Freiübungen zu besitzen, welches auf Grund des seit dem Anfange der sechziger Jahre in Geltung stehenden „Leitfadens"*) von J. C. Lion diese Übungen auch den weniger turnerisch vorgebildeten Vereinsturnwarten und Vorturnern so zum unmittelbaren Gebrauche zurechtlege, wie dieses mit den Gerätübungen im Puritzschen „Merkbüchlein" geschehen sei.

Herr Dr. Goetz suchte mich für die Ausarbeitung eines solchen Führers zu gewinnen, und ich gab die Zusage, daß ich den Versuch wenigstens wagen wolle, obwohl seine Schwierigkeiten mir nicht unbekannt waren. Aber sobald ich der Ausführung näher trat, merkte ich, daß ich sie dennoch unterschätzt hatte. Meine langjährigen Erfahrungen als Vereinsturnwart und Vereinsturnlehrer hätten zu ihrer Überwindung nicht ausgereicht, wenn nicht treue Freundeshand mir die rechten Wege gezeigt hätte, sobald mir das Ziel, das ich glaubte, mir setzen zu müssen, aus den Augen zu schwinden drohete.

Als im Sommer 1863 August Ravenstein die deutschen Turner mit seinem Volksturnbuche beschenkte, sprach er sich über die Ordnungs- und Freiübungen dahin aus, daß er zu Lions „trefflichem umfassenden Leitfaden keinenfalls in Gegensatz treten wolle. Anderes oder gar Besseres als dieser zu bieten, wäre ein mit dem Bedürfnisse gleichmäßigen Turnbetriebes ebenso schwer in Einklang zu setzendes Unternehmen wie vergebliches Bemühen" (Ravenstein, Volksturnbuch, 3. Aufl. S. VIII und 507). Mit dieser Meinung und Gesinnung ist A. Ravenstein von uns geschieden, er hat sich dauernd darauf beschränkt, eine eigene einzelne ihm eigentümliche Art darzustellen, wie wohl jene Übungen im Zusammenhange betrieben werden könnten, ohne für jene Darstellungsweise die allgemeine Annahme zu beanspruchen und — ohne sie zu erreichen.

Lion hat seinen „Leitfaden" inzwischen weiter fortgesponnen und verflochten, so daß dessen Gebrauch jetzt wohl in der That mehr Studium und tieferes Eindringen erfordert, als man vielen ansinnen darf, welche aus dem Lehren der Turnkunst eben keinen Beruf machen, ohne daß unsereins jedoch von Ravensteins Meinung abspringen möchte.

*) Der Hinweis auf Stellen dieses Leitfadens geschieht im „Handbüchlein" durch Abkürzung wie Lion VII. 24, das soll heißen S. 24 der VII. Auflage des Lionschen Leitfadens.

Lion selbst verwies mich darauf, daß die Wirkung, welche sein Leitfaden seiner Zeit zu gunsten des Übungsbetriebes in den Turnvereinen ausgeübt habe, darin sei begründet gewesen, daß derselbe anfangs nur aus einer kleinen Zahl abgeschlossener Stücke bestanden habe, welche eine begrenzte Menge von praktischen Übungsbeispielen enthielten; diese waren geeignet, auf den Turnplätzen ohne viel neue Mühewaltung ein- und durchgeübt zu werden. Der Stoff im Leitfaden sei aber später immer systematischer geordnet, und so sei Mancher in dessen Gebrauche behindert, dem recht wohl geholfen werden könne, wenn man auf die ursprüngliche Anlage zurückgriffe und den Plan einer Beispielsammlung, natürlich mit reicherem Stoff und durch mancherlei Zugewinn der späteren Jahre erweitert, wieder aufnehme.

Der Vorschlag leuchtete mir ein, ich habe ihn meiner Arbeit zu Grunde gelegt, sobald mir Lion auch für die Ausführung im einzelnen und besonders auch für die Beschaffung der Zeichnungen seine Unterstützung zusagte. Ich hoffe, daß auch andere den Dank, den ich ihm für Zusage und Leistung abstatte, teilen, meine eigene Arbeit an dem vorliegenden Werkchen aber nachsichtig beurteilen.

Das Werkchen ist also eine für den Gebrauch des einfachen Vorturners, welchem Zeit und Umstände verbieten, weitgreifende theoretische Studien anzustellen, bestimmte Beispielsammlung. Der gesamte Übungsstoff ist in neun Abschnitte zerlegt, von denen mit Ausnahme des letzten, jeder 10 Gruppen von Ordnungs-, Frei-, Stab- und Hantelübungen enthält, geeignet, die Turnerschar in einer einzelnen Übungszeit zu beschäftigen. Genaue Auskunft und Überblick über diese Anordnung giebt der nachstehende Übungsnachweis. Zunächst aber Einiges über

die Auswahl und die Zusammenstellung der Uebungen

im allgemeinen.

Freiübungen u. s. w. können ja auf sehr verschiedene Arten und mit verschiedener Absicht betrieben werden. Je nachdem ändert sich ihre Art an sich wie die Art und Weise der Ausführung. In Lions Leitfaden ist dies an vielen Orten hervorgehoben; da ich aber zunächst nur ganz bestimmte Verhältnisse im Auge habe, diejenigen nämlich, unter welchen die Mehrzahl der Turnvereine gegenwärtig noch arbeitet, so halte ich mich auch nur an eine bestimmte Betriebsart. Ich betrachte hier die Freiübungen nicht als Übungen Einzelner, auch nicht als Übungen, in welchen es eine einzelne Riege bis zur Wettbewerbung in Kraft- und Dauerleistungen zur Vollendung bringen will, sondern nur insoweit, als sie sich von einer Anzahl gesammelter Turner oder Riegen, unter der Leitung eines nicht turngelehrt vorgebildeten Turnwartes, auf gewisse, leicht verständliche Befehlsworte oder Befehlszeichen hin, gemeinsam neben und mit einander gut darstellen lassen. Ausgeschlossen sind also sowohl die Übungen, welche eine eigenartige, eine auf die Spitze getriebene Kunstfertigkeit zur Voraussetzung haben, als auch solche, welche eine langwierige Einübung und die mit dieser notwendig zusammenhängende abspannende Gedächtnisarbeit beanspruchen. Ohne daß ich den reigenartig zusammengestellten Bewegungsfolgen, an denen man jetzt hier und da

ausschließlich Gefallen zu finden scheint, die Berechtigung unter allen Umständen absprechen will, trete ich doch für die Ansicht ein, daß das Einfachste das Notwendigste ist und bleibt, daß man durch dasselbe vorab die Grundlage allgemeiner Fertigkeit erst recht breit und fest legen muß, ehe man nur daran denken darf, sich der Lösung mehr künstlicher Aufgaben zuzuwenden. Wir sind noch weit davon entfernt, auch in den ältesten Vereinen einen Stamm von Turnern zu besitzen, die für solche Aufgaben in alle Wege reif wären und überdies das sehnliche Verlangen empfänden, sich dauernd an ihrer Lösung zu beteiligen.

Für jede einzelne Übungszeit sind außer diesem Gesichtspunkte der Einfachheit noch zwei weitere Gesichtspunkte aufzusuchen. Die zusammengestellten Übungen müssen — bei aller Einfachheit — doch (erstens!) einen gewissen Grad der Anstrengung mit sich bringen, welcher nicht an die Grenzen der Ermüdung reicht, doch aber das Gefühl zurückläßt, daß man körperlich etwas gethan hat. Innerhalb der Zeit, welche man an einem Tage den Freiübungen u. s. w. widmen kann, ohne andere Seiten der turnerischen Thätigkeit zu vernachlässigen, ist das aber nicht ohne eine gewisse Zurückhaltung zu erreichen. Man muß sich auf die Übung bestimmter Muskelgruppen beschränken; es ist unthunlich, an einem und demselben Tage alle möglichen Übungsarten auf eine nützliche Art auch nur zu streifen. Gleichwohl aber dürfen (zweitens!) die Übungen auch nicht zu einseitig sein, was ebensowohl verdrießlich als gesundheitswidrig sein würde. Erfahrungsmäßig erreicht man die notwendige Ausgleichung am besten dadurch, daß man jeweils obere und untere Gliedmaßen zuerst abwechselnd, nach einander, dann gleichzeitig, mit einander, bethätigt, wenn man dabei die Beziehung zwischen den Übungen der oberen und der unteren Glieder selbst wieder nach einfachen Regeln ordnet. Ebenso wie die Übungen unter sich abwechseln, sollen auch die Freiübungen mit den Hantel- und Stabübungen in eine bestimmte Abwechselung gebracht werden. Hierzu verteile man, wenn die Verschiedenheit der Handgeräte dieses gestattet, die einen Meter langen Eisenstäbe von 3—4 Kilogramm und die Hantel, deren jedes Stück 1—2 Kilogramm wiegen darf, ihrem Gewichte nach unter die Turner, deren Kräften entsprechend.

Nicht jede Übung eines Körperteils fügt sich ohne weiteres zu jeder anderen gleich gut und bequem, die natürlichen Verbindungen verdienen den Vorzug. Ich habe ihnen denselben allenthalben eingeräumt, bin aber auch bemüht gewesen, allmählich den ganzen Umfang dieser natürlichen Verbindungen wenigstens einmal zu durchlaufen, wenn ich auch nicht daran denken durfte, jeden Winkel zu betreten. So zwar, daß der zusammengetragene Stoff, bei zweimaliger wöchentlicher Übung von je etwa einer halben Stunde, immerhin auf mehr als zwei bis drei Jahre genügt, ohne daß man zu einer rein äußerlichen, toten Wiederholung des Einzelnen greifen müßte oder gar von neuem Sorgen der Armut und des Überdrusses erführe.

Namentlich anfangs wird es wohl häufig vorkommen, daß die angegebene Zeitspanne dem Leiter der Übungen nicht genügt, um die Übenden zu fertiger Darstellung des Vorgeschriebenen zu bringen. Obgleich die Übungen alle einfach sind, so sind sie doch nicht alle gleich einfach, die einen bedürfen einer öfteren Wiederholung als die anderen; da macht es sich notwendig, den Stoff vorerst auf mehrere Übungszeiten zu verteilen und erst schließlich in einer Zeit zusammenzufassen. Da

zeigt es sich dann, daß mit Eifer und Geschick sehr wohl das in jener halben Stunde geleistet werden kann, was anfangs eine viel längere Zeit zu erfordern schien.

Ebenso tritt nicht selten der Fall ein, daß wenn eine Übungsreihe, namentlich aber eine bestimmte Ordnungsübung, schon recht gut eingeübt ist, sie das nächste Mal doch nicht gelingen will und umwirft, weil eine Anzahl Neulinge in die Übungsschar eingereiht ist. Da heißt es wiederum: Ein wenig Geduld! Nicht bloß von seiten des Leiters, sondern auch der Turner; es ist mit Gewißheit darauf zu rechnen, daß diese Neulinge, je freundlicher man ihnen allerseits entgegenkommt, „durch das Gemeingefühl bald zur Gemeinthat mit fortgerissen werden."

Die Thatsache, daß in den Turnvereinen kaum jemals eine und dieselbe Leitung Jahre lang dieselben Turner bei einander hat und ihre Kunst gleichschrittig fortentwickeln kann, wies mich noch mehr darauf an, die Übungen, um die es sich hier handelt, nicht auf sogen. „Stufen" zusammenzustellen, als sie es mir erlaubt hat, in meinem „Merkbüchlein" die Übungsgruppen an den Geräten in dieser schulgemäßen und schulberechtigten Weise aufzubauen.

Was die Reihenfolge in der Einübung der einzelnen Gruppen betrifft, so wird man im ganzen nicht fehlgreifen, wenn man die Abschnitte des Handbüchleins auch der Reihe nach behandelt. Sie sind indes so selbständig, daß man sich keineswegs streng an diese Folge zu binden braucht. Man kann, allerdings mit etwas größerer Mühe des Erklärens, von der ersten Nummer des ersten Abschnittes zur ersten des zweiten übergehen und so fort, oder man kann einzelne Abschnitte nur teilweise, andere dafür um so ausführlicher durcharbeiten; nur möchte kein Abschnitt ganz übergangen werden. Will man aber mit der Durchübung nicht von vorn anfangen, so soll nicht unterlassen werden, vor dem Gebrauche das Büchlein gründlich durchzusehen, denn auf den ersten Seiten finden sich einzelne Bemerkungen, die einmal für allemal gültig nicht auf jeder Seite wiederholt werden konnten. Namentlich gilt dies für die Bestimmungen der Drehhalte, in welcher die Armbewegungen ausgeführt werden sollen.

Am entbehrlichsten sind einzelne Ordnungsübungen; man wird sich hier und da damit begnügen, nur ihre Grundformen und diese nur so weit zum Eigentume der Turner zu machen, daß diese die Aufstellung zu den Freiübungen u. s. w. hurtig und behend einzunehmen verstehen.

So viel über den Plan und die Auswahl der Übungen. Auf Neuheit der Erfindung und Zusammenstellung erhebt keine Gruppe einen Anspruch; nur das wünsche ich, daß man erkenne, daß ich mir die Auswahl nicht leicht gemacht und den einmal entworfenen Plan zielbewußt verfolgt habe.

Um so eher glaube ich, daß nun auch viele einzelne Gruppen beim Turnunterrichte von Nichtvereinsmitgliedern, von Schülern, verwendbar sind, da es nur darauf ankommen wird, diese einzelnen zugerichteten Werkstücke einem anderen Bauentwurfe einzuverleiben, welcher seinerseits wieder den Vorzug der Klarheit, einer anderen Klarheit als der meinigen, besitzt; es wären, bildlich zu reden, gut gebrannte Ziegel, die der geschickte Werkmeister ebenso gut in einer Kirche wie in einem Rathaus, in einem Bahnhof, wie in einem Hochschlosse verbauen kann.

Für

die Leitung und die allgemeine Anordnung der Uebungen

gebe ich folgendes zu bedenken. Obgleich der Übungsstoff im „Handbüchlein“ in solcher Form geboten wird, daß der Vorturner ihn von Fall zu Fall ziemlich unverändert für seine Unterweisung verwerten kann, darf dieser doch nicht glauben, daß er sich alle Vorbereitung ersparen könnte. Er muß den Stoff vielmehr selbst in sein Verständnis sowohl, als auch in seine Fertigkeit aufgenommen haben. Das Beste ist es, wenn er die Übungsreihen auswendig weiß und nicht mehr in das Buch hinzusehen braucht, so lange er die Mannschaft vor sich hat; Blicke ins Buch ziehen ihn jedesmal von der Beobachtung der Einzelnen ab und machen seine Leitung zu einer unfreien. Kaum zu erlassen aber ist es ihm, daß er die bestimmten Bewegungen, welche er anordnet, auch selbst richtig, wo möglich auch schön, auszuführen imstande sei. Die Schönheit der Übungen besteht in zwei Dingen, in der Bestimmtheit der Darstellung, welche keinen Zweifel über die Art und Absicht der Bewegungen läßt, und in der Leichtigkeit, mit der diese sich abspielen. Eine Bewegung, welche gezwungen und steif aussieht, ist noch nicht vollendet. Daß die Leichtigkeit aber nicht in Nachlässigkeit und Schlaffheit ausarten darf, ist selbstverständlich; sie ist nur durch wiederholte eigene Übung zu erreichen, eine Übung, welche eben vorhergegangen sein muß, ehe jemand die Zügel der Leitung ergreift.

Sie vorausgesetzt, wird er nun regelmäßig so verfahren, daß er, nachdem die Turner für die gewollte Darstellung in geeigneter Weise aufgestellt sind, vor sie, allen sichtbar, etwa auf erhöhetem Standort, hintritt, vernehmlich und bündig ansagt, was er will, es selbst einmal oder auch zweimal mustergültig vormacht, dann kurz erklärt und endlich den Befehl zur Ausführung giebt. Die rechten Ausführungsbefehle sind in allen Übungsstücken des Handbüchleins in gesperrter Schrift hervorgehoben. Bei der erstmaligen Ausführung zerlegt er nun die Übung noch in ihre einzelnen Teile und befiehlt jeden Teil besonders, bei späterer Ausführung schließen sich die Teile enger an einander und fügen sich endlich einem bestimmten rhythmischen Gesetz, erfolgen im Takt ($^2/_4$, $^3/_4$, $^4/_4$ Takt u. s. w.). Die Geschwindigkeit des Taktes ist eine wechselnde; die des $^2/_4$ Taktes, welcher den meisten Übungen zu Grunde gelegt wird, nimmt man so, daß etwa 100 Takte auf die Minute fallen, jeder Bewegungsteil also die Zeit eines nicht gar zu eiligen Marschschrittes ausfüllt.

Die Wiederholungen in diesem rhythmischen Takte richten sich nach der mehr oder weniger gelungenen Darstellung und nach der Leichtigkeit oder Schwierigkeit der Übungen. Man wird nicht fehl greifen, wenn man jede Übung nicht weniger als viermal, aber auch nie mehr als höchstens achtmal darstellen läßt. Dabei beginnen alle Übungen, die nach beiden Seiten hin ausführbar sind, wie in ihrer Beschreibung zuerst links, das heißt in der Richtung links, mit dem linken Arm, dem linken Bein, dann rechts und hiernach abwechselnd links und rechts. Meistens sind auch die Figuren des Handbüchleins so gezeichnet. Will man die bildliche Darstellung in entgegengesetzter Richtung sehen, so hält man das Papier gegen das Licht, so daß die Zeichnungen durchscheinen.

Solche genau taktmäßige Ausführung ist sonach das Ziel, nach welchem bei den von uns ausgewählten gemeinsamen Freiübungen hingearbeitet wird, nicht aber der Ausgangspunkt. Vorzeitige Betonung des

Rhythmus führt nur zu leicht zu schlaffer, oberflächlicher Ausführung der einzelnen Bewegungen und opfert die leibliche Ausbildung und Ertüchtigung jedes einzelnen Turners, auf die es doch jedem vor allem ankommt, zu gunsten eines gleichmäßigen Gesamteindrucks, der sich bei scharfem und genau prüfendem Hinsehen nur als Scheinerfolg zeigt.

Bei den rhythmischen Darstellungen ist es oft eine große Hülfe, wenn der Vorturner die Übungen im richtigen Takte mitmacht, doch darf ihn das in keinem Falle hindern, die Fehler der einzelnen Turner wahrzunehmen und zu berichtigen. Da ihm dies unmöglich wird, wenn er ihnen den Rücken zudreht, so macht er häufig die angeordneten Bewegungen in der Weise mit, daß er angesichts der Turner das Spiegelbild derselben darstellt; sie brauchen dann weniger dabei zu denken und die Richtungen nicht immer in die entgegenstehenden umzusetzen. Besser ist es jedoch, wenn die Turner sich an diese Erleichterung nicht gewöhnen und Takt halten, auch ohne daß der Vorturner regelmäßig mitthut.

Während der Vorturner die Übungen vormacht und erklärt, sollen die Turner in einer festen Stellung verharren. Diese Stellung, welche zuweilen Grundstellung und im Gegensatz zu den Stellungen mit getrennten Beinen auch Schlußstellung und Schlußstand genannt wird, bezeichnen wir als die **Stellung** schlechthin.

— Beine bis zu den Fersen geschlossen, Fußspitzen um etwas mehr als die Länge des Fußes von einander entfernt, Knie gespannt (durchgedrückt), Bauch herein, Brust heraus, Kopf gerade, Mund geschlossen, Blick gerade aus, Schultern locker, Arme zwanglos gesenkt! —

Bei längeren Auseinandersetzungen und in den bei anstrengenderen Übungen nötigen Zwischenpausen, welche genau so lang gemacht werden müssen, daß Herzschlag und Atmung einige Ruhe gewinnen, aber auch nie länger dauern sollen, gestattet der Vorturner den Turnern eine bequemere Stellung und Haltung, als die beschriebene einzunehmen. Die Bequemlichkeit besteht hauptsächlich darin, daß es jedem erlaubt ist, einen Fuß vorzustellen, wobei jedoch die Ferse des anderen ihren Platz nicht verlassen darf, damit jeder seine feste Stellung am rechten Orte im Nu wieder einnehmen könne, sobald es geboten wird. Auch wenn die bequemere Stellung zugelassen wird, ist — Schweigen Gold. Der Befehl lautet: Rührt Euch (mit dem Fuße, aber nicht mit dem Munde)!

Die Sammlung der Mannschaft und ihre erste Aufstellung vor dem Beginne der Übungen erfolgt auf ein einmal für allemal festgesetztes Zeichen (etwa mit der Glocke). Ist die Zahl der Turner nicht groß, so treten sie am besten in einer einzigen geraden Stirnreihe (**Fig. 1**) an,

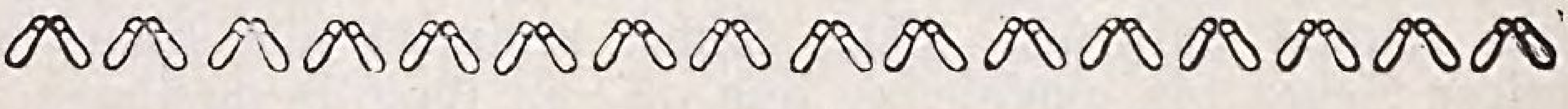


Fig. 1.

in der sie, nach der Leibesgröße geordnet, der größte rechts, neben einander, alle Fersen genau auf einer bestimmten geraden Linie, stehen. Reicht dazu die Länge des Turnraumes nicht aus, so wird die Reihe in der Ecke gewinkelt oder gebogen, oder es werden sogleich mehrere Reihen hinter einander gestellt. In diesem Falle thut man wohl, die größeren Turner hinter die kleineren zu stellen. Doch braucht man es damit nicht

gar zu ängstlich zu nehmen, die Turner können meistens zwischen den Abständen hindurch genug sehen. Kommt es weniger auf die Ordnungsübung an, so läßt man die Turner sogleich in ihrer Riegenordnung antreten.

Haben sich die Turner gesammelt und aufgestellt, so müssen sie sich richten. Alle in jeder Stirnreihe mit Ausnahme des rechten Führers drehen die Köpfe ohne Vorneigen rechts und rücken mit ganz kurzen Tritten so lange vor und zurück, bis sie mit dem rechten Auge den Nebenmann, mit dem linken noch einen Schimmer der entfernteren Nachbarn sehen. Mit diesem Suchen der Augen verbindet sich ein leises Fühlen mit dem rechten Arme nach dem linken des Nebenmannes. Steht man zu weit von ihm ab, so rückt man ihm näher; steht man zu gedrängt, so entfernt man sich von ihm ohne Schieben und Drängen, was meistens eine Nachhülfe und ein Zuwinken des Vorturners erfordert.

Dann beginnt die Weisung und Übung. Ich denke, mit einigem Erfolg. Man entschuldige es, wenn ich mich, beim Abschlusse meiner Arbeit, der Hoffnung überlasse, daß man auf dem vorgezeichneten Weg, wenn auch nicht mit Riesenschritten, so doch sicher vorwärts kommen wird. Und (Rückert, Weisheit, V. Stufe, 504):

„Wohl ein mit Sicherheit vorwärts gethaner Schritt
Ist ihrer zweie wert, wobei man rückwärts glitt."

Hannover, im Januar 1884.

Ludwig Puritz.

Vorwort zur dritten und vierten Auflage.

Wie ich aus der Notwendigkeit, bald nach der ersten eine zweite Auflage des Handbüchleins zu veranstalten, den Schluß ziehen durfte, daß seine Anlage wie seine äußere Erscheinung bei den Freunden turnerischer Leibesübungen in ihren einfachsten Formen ausreichende Zustimmung gefunden hat, so gilt dies auch von der dritten und vierten Auflage. Das Handbüchlein konnte und mußte als ganzes dasselbe bleiben, was es früher war. Im einzelnen aber ist es wiederholt sorgfältiger Durchsicht in sachlicher wie in sprachlicher Hinsicht durch befreundete Fachgenossen und durch mich selber unterzogen; wiederum sind einige Übungsgruppen vervollständigt und andere, namentlich bei Schauturnen verwendbare, hinzugekommen, unvollkommene Zeichnungen der ersten Auflage sind durch bessere ersetzt und in der dritten Auflage die Figuren 54b, 105b, 191a, 191b, 200a, 212a, in der vierten die Figuren 91a, 105b, 126a, 126b, 126c, 176a, 176b hinzugefügt. So schicke ich denn das Büchlein zum vierten, wie zum dritten, zweiten und ersten Male mit der Hoffnung, daß es nicht vergeblich ausgearbeitet sei, hinaus.

Hannover, am 1. Juli 1891 u. 1. Juli 1897.

Ludwig Puritz.

Übungsnachweis.

In diesem Nachweise sind die Gruppen der Freiübungen, bei welchen man die Hände mit Hanteln belasten kann, vorn mit einem ⊙—⊙, die, welche auch mit dem Eisenstabe dargestellt werden können, mit einem —, die aber, welche als Hantelübungen oder als Stabübungen ausgeführt werden können, sind mit ⊙—⊙ — bezeichnet.

Erster Abschnitt.

Der Marsch mit Richtung. Staffelförmige Aufstellungen. Armheben mit Spreizen und so weiter.

Zweiter Abschnitt.

Der Umzug. Aufstellungen im Kreis. Armstoßen mit Kniebeugen und so weiter.

Dritter Abschnitt.

Öffnen und Schließen. Armbeugen und Strecken mit Knieheben. Knieen und so weiter. Abmärsche.

Vierter Abschnitt.

Reihungen. Reihungen mit Umkreisen. Armkreisen und Armdrehen mit Schrittstellungen. Auslage, Ausfall und so weiter.

Fünfter Abschnitt.

Schwenkungen. Ausfall mit Armhauen, Armstoßen und so weiter.

Sechster Abschnitt.

Gegenzüge und Winkelzüge. Fersenheben und Rumpfdrehen mit Armthätigkeiten, Stellungswechsel mit Armschwingen und so weiter.

Siebenter Abschnitt.

Aufmärsche. Seit- und Quergrätschen mit Armheben und Armstoßen. Rumpfbeugen mit Armheben und so weiter.

Achter Abschnitt.

Gangarten. Aufstellungen in Form von Figuren. Liegestütz. Übungen mit langen Stangen. Übungen mit zwei Eisenstäben. Freiübungen in zeitlich geteilter Ordnung. Stabübungen in räumlich geteilter Ordnung. Stabübungen von Paaren zwischen Stäben. Gemischte Frei-, Hantel- und Stabübungen und so weiter.

Neunter Abschnitt.

Übungen mit gegenseitiger Unterstützung.

Erster Abschnitt.

Der Marsch mit Richtung. Staffelförmige Aufstellungen. Armheben mit Spreizen und so weiter.

Vorbemerkungen: Da es uns zunächst darauf ankommt, Aufstellungen zu gewinnen, welche die ungehinderte Bewegung Aller in Freiübungen an Ort zulassen, so haben wir die Reihungen zu Schrägreihen, bei denen Jeder nach dem Maße seiner Entfernung von dem feststehenden Führer der geschlossenen Stirn- und Flankenreihen mit unveränderter Blickrichtung vorwärts, rückwärts oder seitwärts schreitet, gewählt (Lion VII. 79), weil hiermit unser Zweck am schnellsten erreicht wird. Für dieses „Öffnen der Reihen" ist neuerdings der bildliche Name Staffeln in Aufnahme gekommen, und wir tragen kein Bedenken, uns dem anzuschließen.

1.

Ordnungsübungen.

Der Marsch vorwärts mit Richtung.

Den Turnern einer Stirnreihe (bei größeren Turnerscharen stehen mehrere Stirnreihen mit genügendem Abstande hinter einander) wird geboten:

Vorstellen l(inks) — stellt!
Beinschließen l. — schließt!

Das l. Bein wird eine kleine Schrittlänge weit auf die ganze flache Fußsohle vorgestellt. Die Haltung des Oberkörpers ist aufrecht ohne Vor- oder Rückneigen. Nachdem die Stellung (L. VII. 16) von allen richtig eingenommen ist, erfolgt das Beinschließen durch Heranziehen des l. Beines mit Betonung durch einen mäßigen Stampftritt (L. VII. 72). Ebenso wird das Vorstellen und Beinschließen r. geübt; danach das abwechselnde Vorstellen und Beinschließen l. und r. Die Übungen werden zunächst nach Einzel-Befehlen des Vorturners ausgeführt, später im Marschtakt. Dann folgt der Befehl: Einen Schritt vorwärts — marsch! Die Ausführung geschieht mit Vorstellen des l. und Nachstellen des r. Beines. Mehrfache Wiederholungen dieses einen Schrittes geben den Übenden sehr bald die nötige Sicherheit im Abmessen der Schrittlänge und im richtigen Aufstellen der Füße und gestatten dem Vorturner, die Übungsschar zwei, drei und mehr Schritte mit der Forderung vorschreiten zu lassen, daß die Richtung der Reihe dabei gewahrt bleibe oder nach Beendigung des Schreitens sofort wieder hergestellt werde. Schließlich läßt der Vorturner seine Schar vorwärts gehen, ohne die Zahl der Schritte vorher zu bestimmen. Wie das Antreten (l.), so geschieht das Halten (Stehenbleiben) nach seinem Befehl. Dieser Befehl wird bei demjenigen Tritte des r. Fußes gegeben, der dem Schlußtritte vorausgeht, wenn mit dem r. Fuße beim Halt geschlossen werden soll.

So vorgeübt, werden die Turner in der Stirnreihe zu vieren (oder mehr) abgezählt. Jeder vom r. Führer ab spricht seine Ordnungszahl laut aus und dreht dabei flüchtig den Kopf nach seinem l. Nebenmann. Das Abzählen kann auch ein Turner der Reihe oder der Vorturner selbst vor-

nehmen. Dann gebietet der Vorturner: Jeder Erste einen Schritt vorwärts — marsch! Derselbe Befehl ergeht an die Zweiten, dann an die Dritten und zuletzt an die Vierten. In gleicher Weise wird den Einzelnen das Vorwärtsgehen mit zwei, dann mit drei und mehr Schritten geboten (L. VII. 79). Endlich, um die Aufstellung zu den Freiübungen zu gewinnen, kommt der Befehl: Die Zweiten zwei, die Dritten vier und die Vierten sechs Schritte vorwärts — marsch! (**Fig. 2.**)

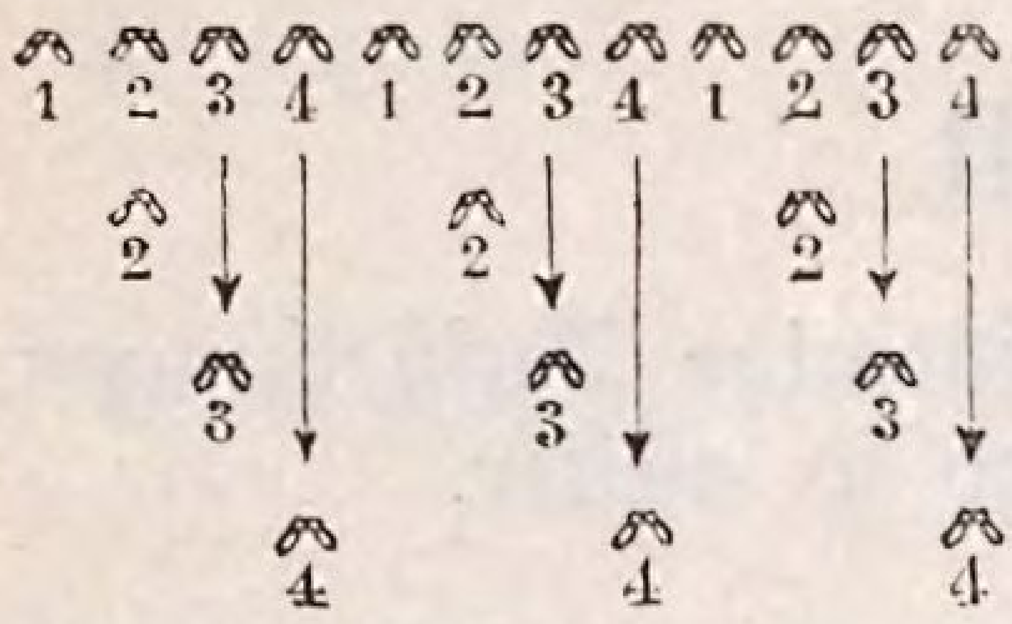


Fig. 2.

Will der Vorturner die Stirnlinie wieder herstellen, so läßt er die Zweiten, Dritten und Vierten links kehrt — um! machen, bis zwischen die Ersten mit den früher bestimmten Schritten gehen und wieder kehren. Die Übung kann dann in gleicher Form wiederholt werden, oder es wird bestimmt, daß zur Abwechselung der Erste sechs, der Zweite vier und der Dritte zwei Schritte vorgehen sollen. Einfacher ist es, nachdem die Turner die Aufstellung wie bei **Fig. 2** genommen haben, die Ersten, Zweiten und Dritten bis in die Richtungslinie der Vierten vorschreiten zu lassen und dann die Übung zu wiederholen.

Freiübungen.

Die Hände können auch mit Hanteln belastet sein.

Für alle Hantel- und Stabübungen, die nicht eine besondere Art der Handbewegung verlangen, empfiehlt es sich, die Handgelenke nach der Außen- oder auch nach der Innenseite des Armes aufs schärfste gebeugt zu halten (s. **Fig. 7** und **54 b**); dies macht die Übung straffer und verhindert, daß sie nachlässig ausgeführt wird.

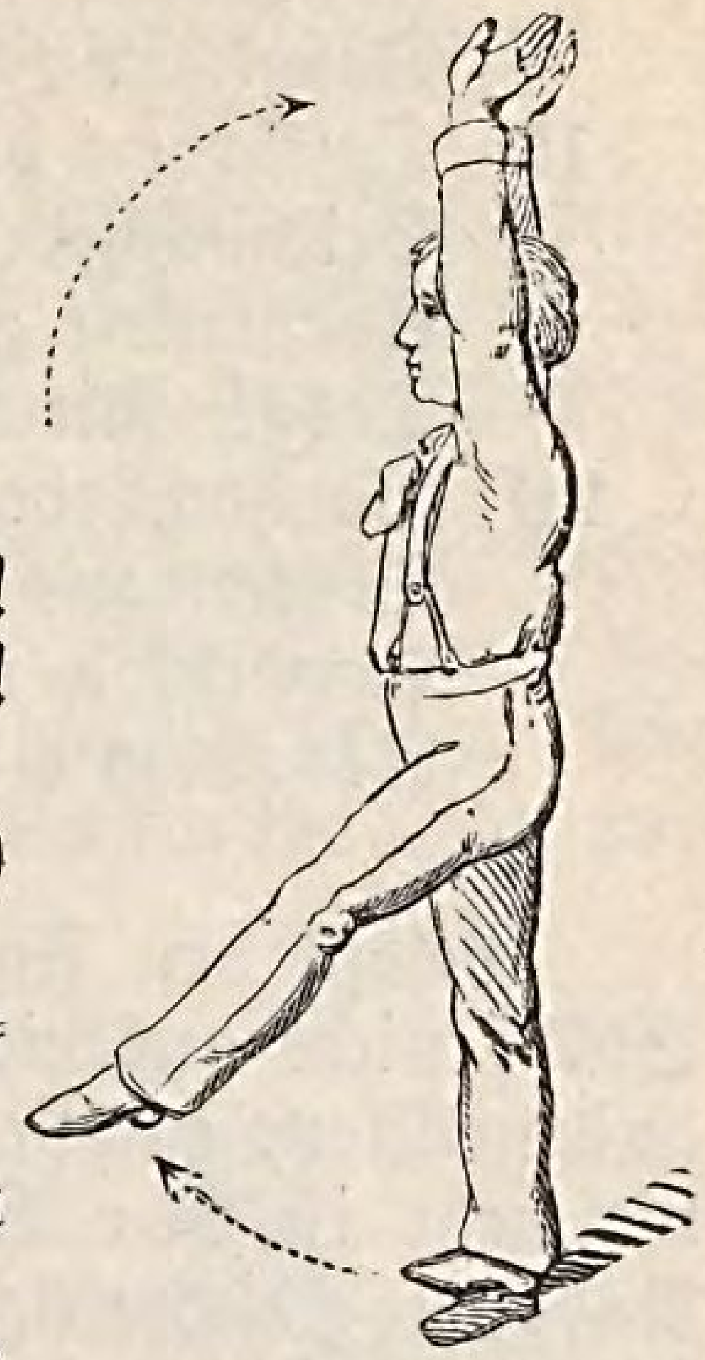
Die Drehhalte der Arme wird bei den nachstehenden Übungen im ganzen Verlaufe jeder einzelnen Übung nicht geändert, sondern bleibt so, wie sie im Anfange der Übung angeordnet wurde. Sie ist also entweder die
a. Risthaltung,
b. Speichhaltung,
c. Kammhaltung, oder die
d. Ellenhaltung.

„Hängen die Arme gestreckt an den Seiten des Leibes herab, oder sind sie senkrecht nach oben gestreckt, so sind bei der Ellenhaltung die Handrücken, bei der Risthaltung die Daumen, bei der Speichhaltung die inneren Handflächen, bei der Kammhaltung die kleinen Finger beider Hände einander zugewendet; werden die Arme wagerecht gehalten, so befinden sich bei der Ellenhaltung die kleinen Finger, bei der Risthaltung die Handrücken, bei der Speichhaltung die Daumen, bei der Kammhaltung die inneren Handflächen oben." (Lion VII. 11.)

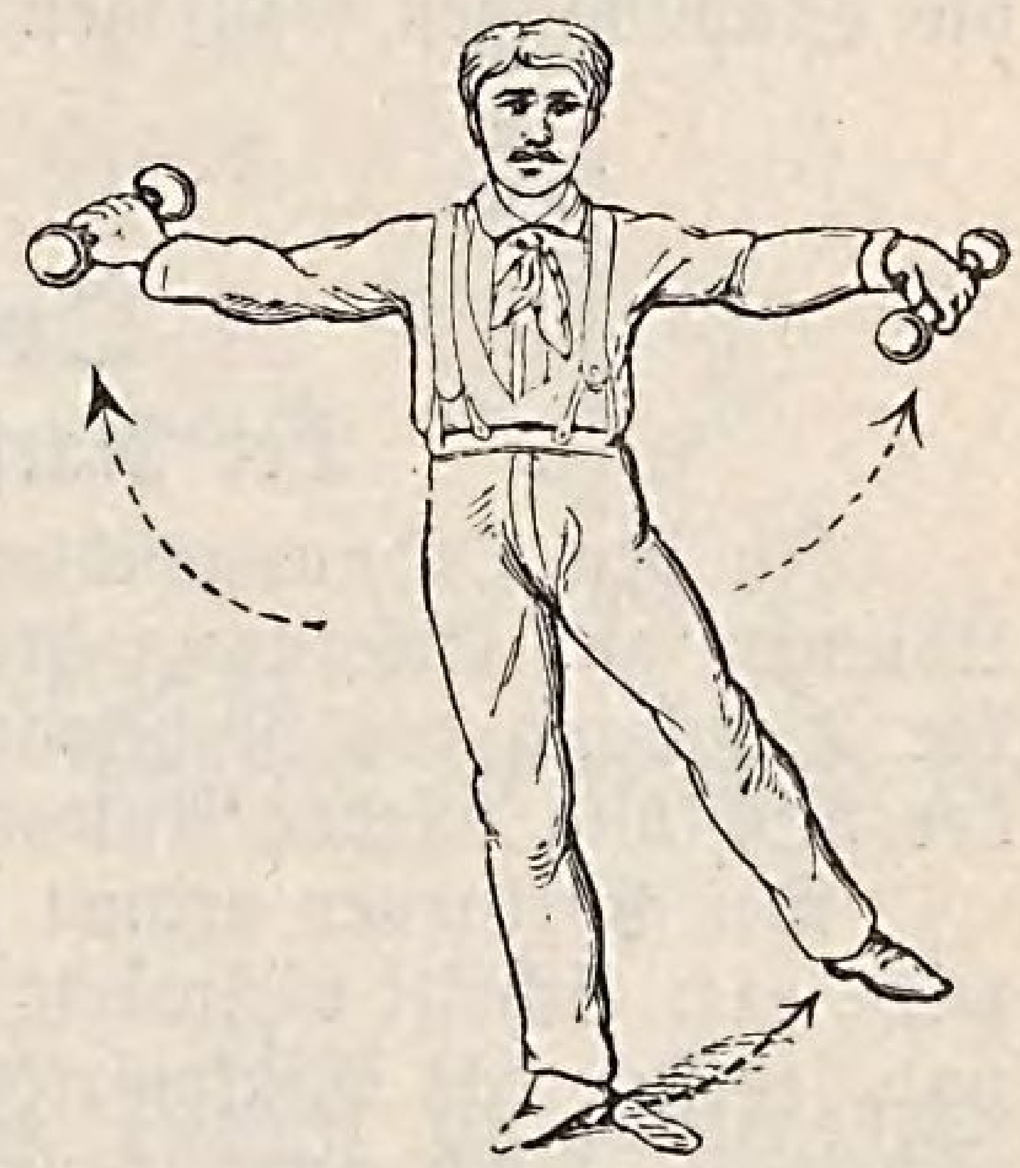
Armheben und Spreizen (Lion VII. 17 u. 26).

1) Vorheben beider Arme (Vergl. **Fig. 7.**) — 1!
Senken der Arme — 2!
2) Vorhochheben beider Arme (Vergl. **Fig. 3.**) — 1!
Senken der Arme — 2!
3) Vorheben beider Arme — 1!
Vorhochheben — 2!
Senken der Arme zur Vorhebhalte — 3!
Senken der Arme zur Senkhalte — 4!
—— Hände — an (die Hüften)!

4) Vorspreizen l. (Vergl. **Fig. 3.**) — 1!
Beinschließen — 2!
Desgl. r., dann beides abwechselnd l. und r.
5) Rückspreizen l. (Vergl. **Fig. 7.**) — 1!
Beinschließen — 2!
Desgl. r., dann beides abwechselnd l. u. r.
6) Vorspreizen l. — 1!
Rückspreizen l. (aus der Vorspreizhalte) — 2!
Vorspreizen l. (aus der Rückspreizhalte) — 3!
Beinschließen — 4!
Desgl. mit dem r. Beine. (Beinschwingen.)
—— Hände — ab!
7) Vorheben beider Arme mit Vorspreizen abwechselnd l. und r.
8) Vorhochheben beider Arme mit Rückspreizen abwechselnd l. und r.
9) Vorheben beider Arme mit Vorspreizen l. — 1!
Vorhochheben mit Rückspreizen l. — 2!
Senken beider Arme zur Vorhebhalte mit Vorspreizen l. — 3!
Senken beider Arme mit Beinschließen zur Stellung — 4!


Fig. 3.

10) Desgl. mit Spreizen rechts.
11) Seitheben des l. Armes — 1!
Armsenken — 2!
Desgl. des r. Armes, desgl. beider Arme. (Vergl. **Fig. 4.**)
Zunächst ist jedes Heben mehrfach zu wiederholen, danach können die Bewegungen in sechs Zeiten hinter einander zur Darstellung gebracht werden.
12) Desgl. Seithochheben der Arme.
—— Hände — an!
13) Seitspreizen l. (Vergl. **Fig. 4.**) — 1!
Beinschließen — 2!
Desgl. r., dann beides abwechselnd l. u. r.
—— Hände — ab!


Fig. 4.

14) Seitheben beider Arme mit Seitspreizen abwechselnd l. und r. (**Fig. 4.**)
15) Seithochheben des l. Armes mit Seitspreizen r. — 1!
Armsenken mit Beinschließen — 2!
Seithochheben r. mit Seitspreizen l. — 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!
Desgl. Wechseln von einer Seite zur anderen.
16) Seitheben beider Arme mit Seitspreizen l. — 1!
Seithochheben mit Beinschließen — 2!
Senken der Arme zur Seithebhalte mit Seitspreizen r. — 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!
Wiederholung, aber das Spreizen erst r., dann l.
17) Vorheben beider Arme mit Vorspreizen l. — 1!
Ausbreiten der Arme mit Seitspreizen l. (**Fig. 4.**) — 2!
Armsenken mit Beinschließen — 3!
Desgl. mit Spreizen des r. Beines, dann abwechselnd l. und r.
18) Seitheben beider Arme mit Rückspreizen l. (Vergl. **Fig. 7.**) — 1!
Schwingen der Arme zur Vorhebhalte mit Vorspreizen l. (**Fig. 3.**) — 2!

Armsenken mit Beinschließen — 3!
Desgl. mit Spreizen des r. Beines, dann abwechselnd l. und r.
19) Seitheben der Arme mit Seitspreizen l. (**Fig. 4.**) — 1!
Seithochheben mit Rückspreizen l. — 2!
Armsenken mit Beinschließen — 3!
Desgl. mit Spreizen des r. Beines, dann abwechselnd l. und r.
20) Vorhochheben der Arme mit Rückspreizen l. — 1!
Senken zur Seithebhalte mit Seitspreizen l. — 2!
Armsenken mit Beinschließen — 3!
Desgl. mit Spreizen r., dann abwechselnd l. und r.

Gesetzt den Fall, daß die Zahl der vorhandenen Hantel oder der Stäbe nicht ausreichen sollte, um die gesamte Mannschaft gleichmäßig auszurüsten, empfiehlt es sich weniger, sie abteilungsweise zu üben, als vielmehr in der Weise, daß die Einen ihre Übungen mit Stäben, die Anderen gleichzeitig die gleichen Übungen mit Hanteln, die Dritten sie als Freiübungen darstellen, und dann nach bestimmter Zeit bei Wiederholung der nämlichen Thätigkeit ein Wechsel der Ausrüstung bewerkstelligt wird. Bei diesem Verfahren werden insbesondere auch solche Freiübungen und Hantelübungen verständlich und natürlich, welche ohne den Hinblick auf die Stabübungen sozusagen gesucht und gekünstelt erscheinen würden.

2.

Ordnungsübungen.

Der Marsch rückwärts mit Richtung.

In den Ordnungsübungen der ersten Gruppe sind die wichtigsten Übungen zur Erlernung des Marsches vorwärts angegeben, welche bei der Einübung des Richtmarsches rückwärts mit entsprechender Änderung der Richtung wieder Anwendung finden sollen.

Der Vorturner ordnet zunächst das Rückstellen eines Beines an, dann wird ein Schritt rückwärts eingeübt, danach zwei, drei und mehr Schritte und letztlich das Rückwärtsgehen ohne eine vorher bestimmte Zahl von Schritten. Nach gewonnener Sicherheit im Marsche rückwärts wird in der Stirnreihe zu fünfen abgezählt. Der Vorturner befiehlt: Die Ersten acht, die Zweiten sechs, die Dritten vier, die Vierten zwei Schritte rückwärts — marsch! (**Fig. 5.**)

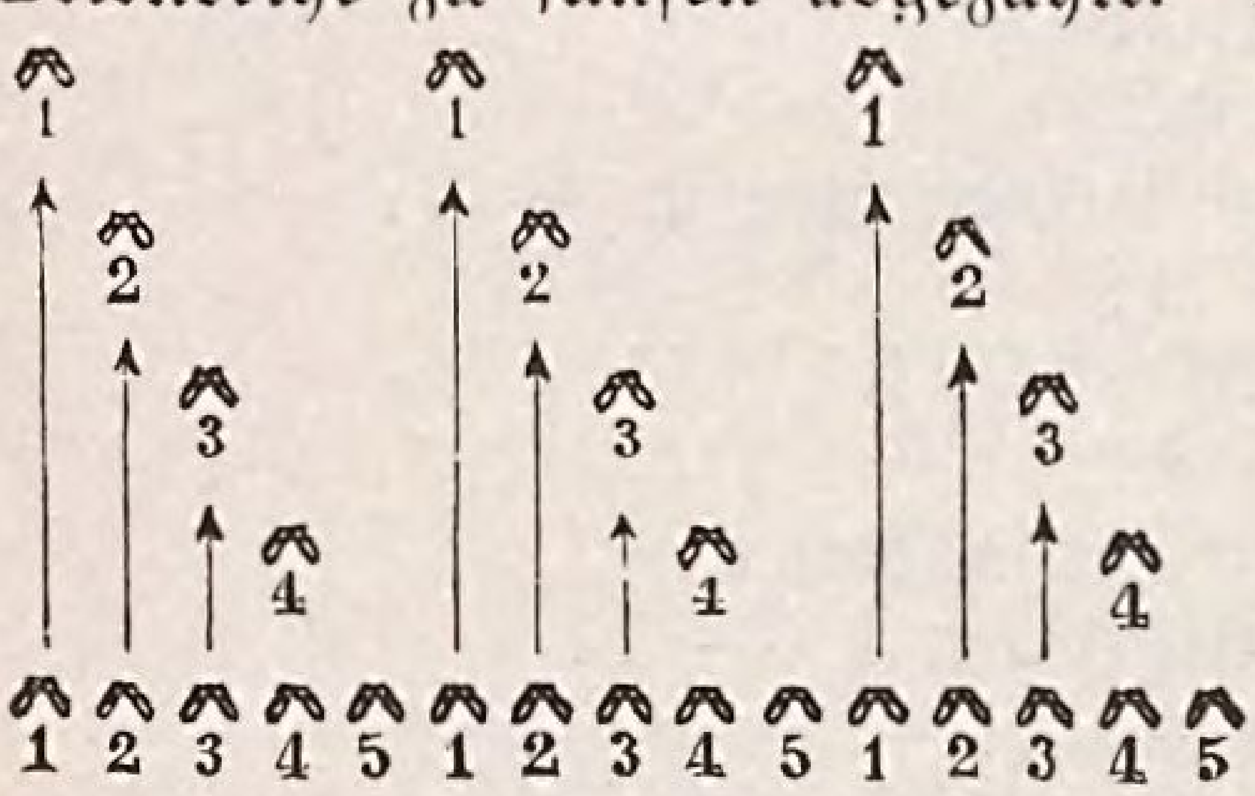


Fig. 5.

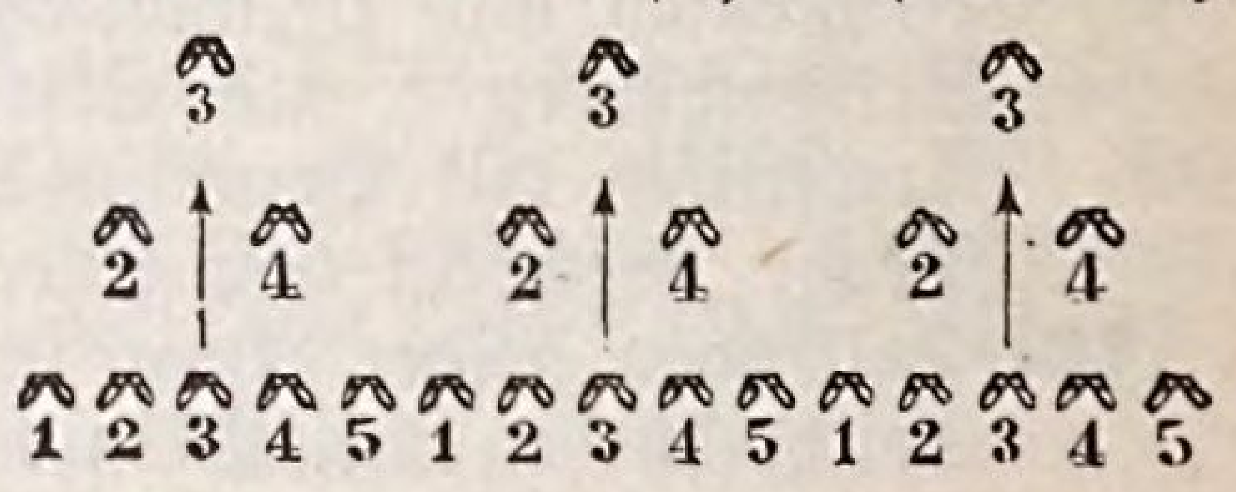


Fig. 6.

Durch Vorwärtsgehen der Ersten, Zweiten, Dritten und Vierten wird die ursprüngliche Stirnlinie wieder hergestellt. Die Übungen im Bilden staffelförmiger Aufstellungen durch Rückwärtsgehen lassen sich noch dadurch erweitern, daß der Vorturner bald diesem, bald jenem der Reihe die größere Zahl der Schritte zuteilt, wodurch abwechselnd die l. oder die r. Seite oder die Mitte der Reihe getroffen wird. Letzteren Fall zeigt **Fig. 6.**

Freiübungen.

Armheben und Spreizen mit Verweilen in bestimmten Halten
(Lion VII. 17 u. 26).

Bei der Ausführung dieser Übungen können die Hände mit Hanteln oder einem Stabe belastet sein. Den 1 m langen Stab erfassen die Hände in der Gruppe a mit gut schulterbreitem Griff, in der Gruppe b aber an den Enden.

Jede der angegebenen Übungen endet nach vier Taktzeiten, in denen das Spreizen und das Schließen mit dem l. Beine geschieht; in den nächsten vier Taktzeiten bethätigt sich das r. Bein in gleicher Weise. Die Taktzeiten sind von gleicher Länge; sie werden vom Vorturner laut und ohne jede Unterbrechung gezählt.

a.

1) Vorheben beider Arme mit Vorspreizen — 1!
Zwei Zeiten Verweilen in dieser Stellung — 2 u. 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!

2) Vorhochheben beider Arme mit Rückspreizen — 1!
Zwei Zeiten Verweilen in dieser Stellung — 2 u. 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!

3) Vorheben beider Arme mit Rückspreizen (**Fig. 7.**) — 1!
Senken und wieder Vorheben der Arme, während das Bein in der Spreizhalte verweilt — 2 u. 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!



Fig. 7.

4) Vorheben beider Arme mit Rückspreizen — 1!
Beinschließen und wieder Rückspreizen, während die Arme in der Vorhebhalte verweilen — 2 u. 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!

5) Vorheben beider Arme mit Vorspreizen — 1!
Vorhochheben beider Arme und wieder Senken zur Vorhebhalte, während das Bein in der Vorspreizhalte verweilt — 2 u. 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!

6) Vorhochheben beider Arme mit Rückspreizen — 1!
Vorsenken und wieder Hochheben der Arme, während das Bein in der Rückspreizhalte verweilt — 2 u. 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!

b.

7) Seitheben beider Arme linkshin mit Seitspreizen l. — 1!
Zwei Zeiten Verweilen in dieser Stellung — 2 u. 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!

8) Seitheben beider Arme rechtshin (Vergl. **Fig. 34.**) mit Seitspreizen l. — 1!
Zwei Zeiten Verweilen in dieser Stellung — 2 u. 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!

9) Seitheben beider Arme linkshin mit Seitspreizen l. — 1!
Senken der Arme und Seitheben rechtshin, während das Bein in der Seitspreizhalte verweilt — 2 u. 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!

10) Seitheben beider Arme linkshin mit Seitspreizen l. — 1!
Hochheben der Arme und wieder Senken zur Seithebhalte l., während das Bein in der Seitspreizhalte verweilt — 2 u. 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!

11) Seitheben beider Arme linkshin mit Seitspreizen l. — 1!
Hochheben der Arme und Senken zur Seithebhalte r., während das Bein in der Seitspreizhalte l. verweilt — 2 u. 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!

12) Seitheben beider Arme rechtshin mit Seitspreizen l. — 1!
Hochheben der Arme und Seithebhalte l., während das l. Bein in der Seitspreizhalte verweilt — 2 u. 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!

3.

Ordnungsübungen.

Der Marsch seitwärts mit Richtung.

Die Turner sind in einer Flankenreihe hintereinander geordnet. Anfänglich liegen zur Verbindung der Reihe die Hände auf den Schultern des Vordermannes (L. VII. 68,3 a). Befehl: Vorn Auflegen — legt!

Der Flankenreihe wird weiter befohlen:

Seitstellen l. — stellt!
Beinschließen l. — schließt!

Das l. Bein wird eine kleine Schrittlänge weit genau l. seitwärts flach auf die ganze Fußsohle gestellt. Die Schrittlänge ist von Allen gleich weit zu nehmen; die Haltung des Oberkörpers aufrecht ohne Neigung. Nachdem der Beinschluß, bei welchem das Niederstellen des l. Fußes mit einem leichten Schlage der Fußsohle gegen den Boden geschieht, bewirkt ist, erfolgt das Seitstellen und Schließen r. Das Seitstellen und Schließen wird anfänglich in jeder Bewegung nach dem Befehle des Vorturners geübt, später im Marschtakt. Hiernächst wird ein voller Schritt seitwärts l. und r. verlangt, dann zwei, drei und mehr Schritte, zunächst nach einer Richtung, dann wechselnd ohne Unterbrechung aus einer Richtung in die andere, wobei das Wechseln nach einer vorher vom Vorturner bestimmten Zahl von Schritten oder nach einem, von ihm im passenden Augenblicke gegebenen Befehle geschieht.

In der Flankenreihe wird zu vieren (oder mehr) abgezählt. Der Vorturner befiehlt: Jeder Erste einen Schritt (oder mehr) seitwärts l. — marsch! Derselbe Befehl ergeht dann an die Zweiten und nach ihnen an die Dritten und Vierten. In gleicher Weise wird das nacheinander folgende Seitwärtsgehen r. geübt. Danach werden die Reihen geöffnet durch den Befehl des Vorturners: Die Ersten einen, die Zweiten, zwei, die Dritten drei und die Vierten vier Schritte l. seitw. — marsch! (**Fig. 8.**)

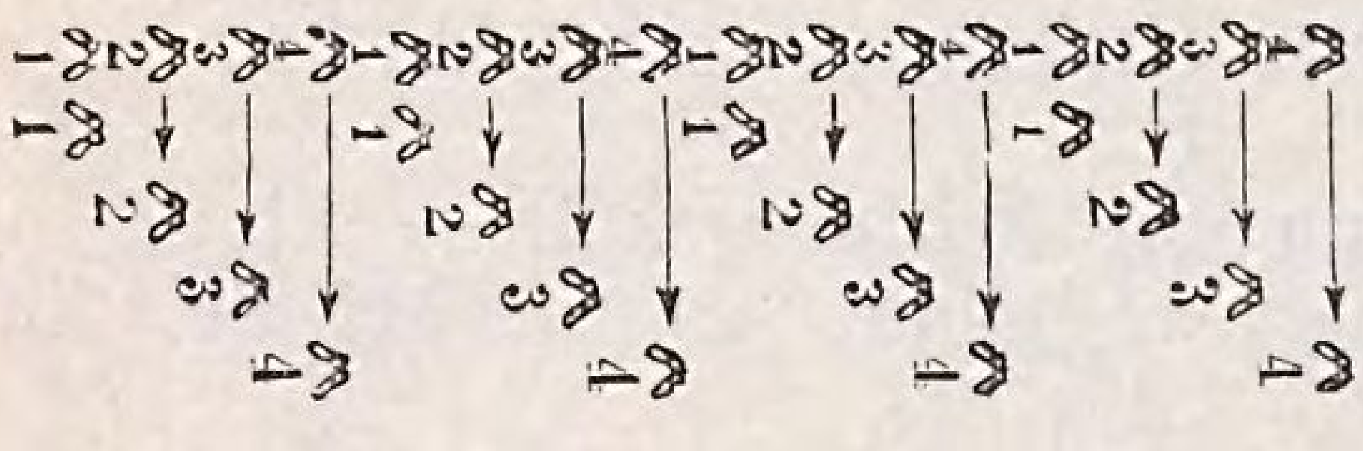


Fig. 8.

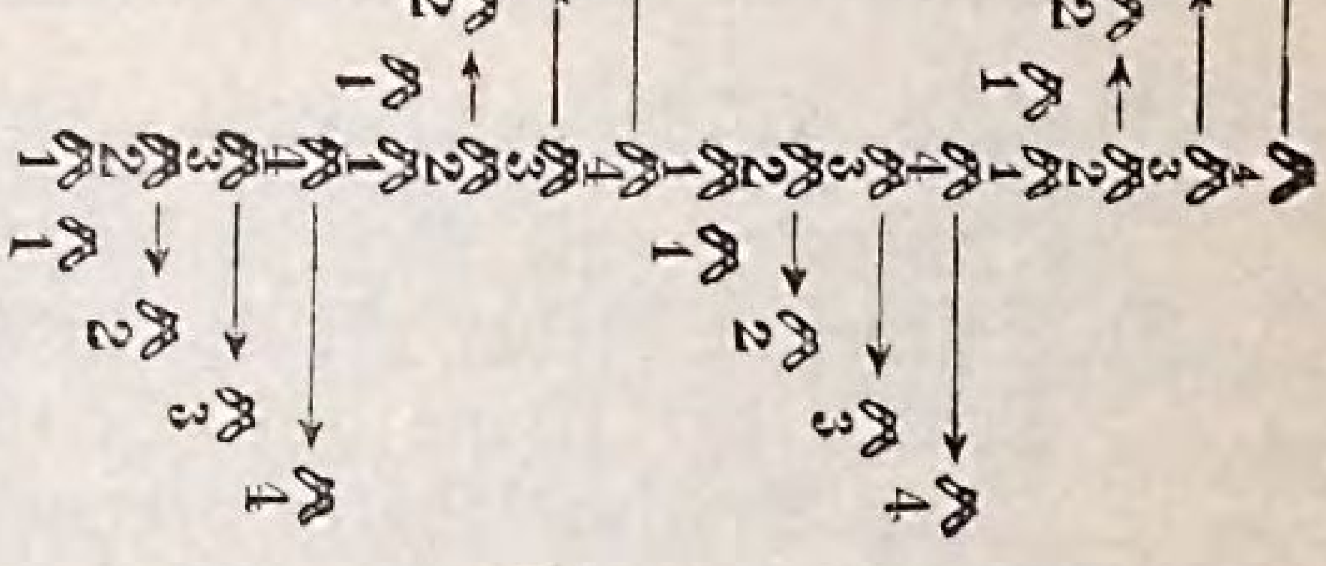


Fig. 9.

Das Schließen der Reihen wird zuerst dadurch erfolgen, daß jeder Turner mit der gleichen Zahl von Schritten je nachdem r. od. l. seitw. seine ursprüngliche Aufstellung in der Flankenlinie wieder einnimmt. Ebenso werden die Reihen rechtshin geöffnet und linkshin wieder geschlossen. Dann erfolgt beides abwechselnd, endlich nach beiden Seiten zugleich. (**Fig. 9.**)

Recht voll Abwechselung sind diese Übungen zu gestalten, wenn bald den Ersten, bald den Letzten der Viererreihen der weitere Weg so beim Öffnen wie beim Schließen bestimmt wird.

Auch erfolgen das Öffnen und das Schließen mitunter in entgegengesetzten Richtungen.

Freiübungen.

Bei der Ausführung können die Hände auch mit Hanteln belastet sein.

Armheben mit Spreizen (Lion VII. 17 u. 26).

Das Spreizen geschieht bei den nachbezeichneten Übungen stets mit einem mäßigen (geschmeidigen) Kniewippen des Standbeines in je zwei Taktzeiten.

—— (Heben zur) Vorhebhalte (bei) der Arme — hebt!

1) Fortgesetztes Vorspreizen abwechselnd l. und r. (**Fig. 10.**)


Fig. 10.


Fig. 11.

—— Seithebhalte der Arme — hebt!

2) Fortgesetztes Seitspreizen abwechselnd l. und r.

—— Hochhebhalte der Arme — hebt!

3) Fortgesetztes Rückspreizen abwechselnd l. und r. (**Fig. 11.**)

—— Vorhebhalte der Arme — hebt!

4) Fortgesetztes Spreizen vorwärts, seitwärts und rückwärts abwechselnd l. und r. Nach jedem Spreizen Beinschließen! (12 Taktzeiten.)

—— Hochhebhalte der Arme — hebt!

5) Fortgesetztes Spreizen vorwärts, seitwärts und rückwärts, zunächst mit dem l. Beine in den drei Richtungen, dann mit dem rechten. Nach jedem Spreizen Beinschließen! (12 Taktzeiten.)

—— Seithebhalte der Arme — hebt!

6) Wiederholung des Spreizens wie bei 4 und 5.

—— Vorhebhalte der Arme — hebt!

7) Wiederholung des Spreizens wie bei 5.

—— Senkhalte der Arme — senkt!

8) Vorheben, Seitheben und Vorhochheben beider Arme. Jedem Armheben folgt das Armsenken. (6 Taktzeiten.)

9) Vorheben beider Arme mit Vorspreizen — 1!
Seitheben beider Arme mit Seitspreizen — 2!
Vorhochheben beider Arme mit Rückspreizen — 3!

Jedem Armheben mit Spreizen folgt die Stellung. Das Spreizen zunächst mit dem l. Beine, dann unter Wiederholung der Armübung mit dem rechten.

—— Bei einer beliebigen Spreizhalte:

10) Vorheben, Ausbreiten (**Fig. 4.**), Seithochheben und Senken der Arme. Die Bewegungen folgen ununterbrochen aus einer Halte in die andere. (4 Taktzeiten.)

—— Bei einer beliebigen Armhebhalte:

11) Vorspreizen, Seitspreizen, Rückspreizen und Schließen. Die Bewegungen folgen ununterbrochen aus einer Spreizhalte in die andere. (4 Taktzeiten.)

12) Gleichzeitig Arm- und Beinbewegungen, wie unter 10 und unter 11 angegeben ist.

4.

Ordnungsübungen.

Der Marsch vorwärts und rückwärts mit Richtung.

1) Acht Schritte (auch mehr oder weniger) vorwärts — marsch! (Der achte Tritt ist immer ein Schlußtritt.)
2) Acht Schritte rückwärts — marsch!
3) Acht Schritte vorwärts, vier Schritte an Ort und acht Schritte rückwärts — marsch!
4) Acht Schritte rückwärts, vier Schritte an Ort und acht Schritte vorwärts — marsch!
5) Acht Schritte vorwärts und mit vier Schritten an Ort links (rechts) kehrt um — marsch!
6) Acht Schritte rückwärts und mit vier Schritten an Ort links (rechts) kehrt um — marsch!
7) Acht Schritte vorwärts, mit dem achten Schritte zugleich links (rechts) kehrt um — marsch!
8) Acht Schritte rückwärts, mit dem achten Schritte zugleich links (rechts) kehrt um — marsch!
9) Acht Schritte vorwärts, vor dem ersten Schritte links (rechts) kehrt um — marsch!
10) Acht Schritte rückwärts, vor dem ersten Schritte links (rechts) kehrt um — marsch!

Die Übungen von 3—10 können selbst in einem Raume von beschränkter Größe fortgesetzt wiederholt werden. (Vergl. L. VII. 69.)

Um eine geöffnete Aufstellung zu den Freiübungen zu bekommen, wird zunächst in der Stirnreihe zu fünfen abgezählt. Dann befiehlt der Vorturner: Der Erste vier, der Zweite zwei Schritte rückwärts, der Vierte zwei und der Fünfte vier Schritte vorwärts — marsch! (**Fig. 12.**)

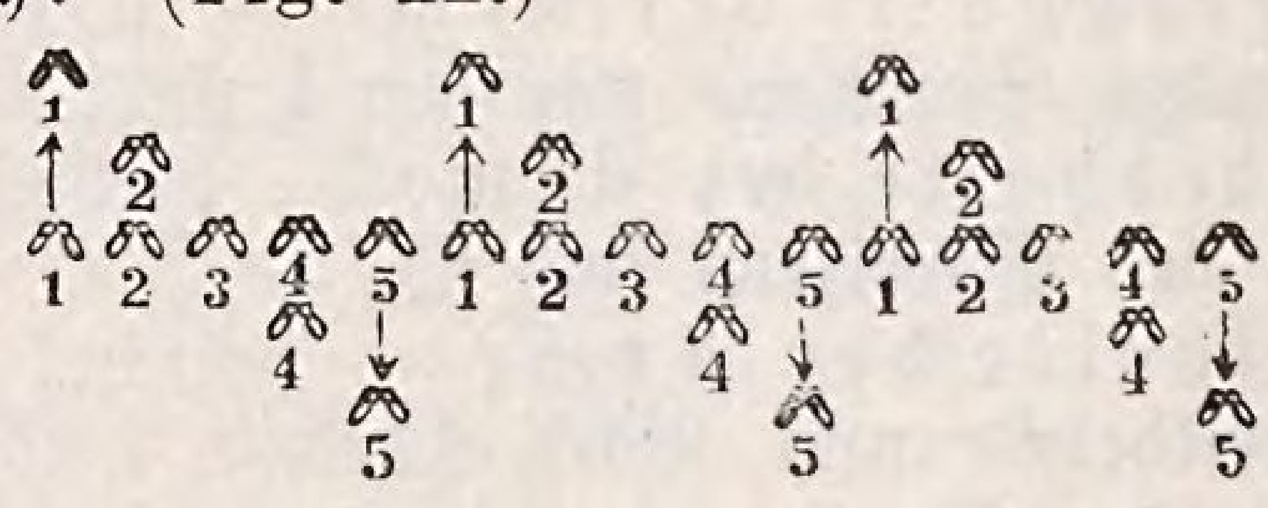


Fig. 12.

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln belastet sein.

Armheben, Armdrehen mit Spreizen (Lion VII. 17 u. 26).

—— Vorhebhalte beider Arme — hebt!

1) Schwunghaftes Vorspreizen l. zum Berühren der sich nicht senkenden l. Hand (**Fig. 13.**) — 1!
Beinschließen — 2!

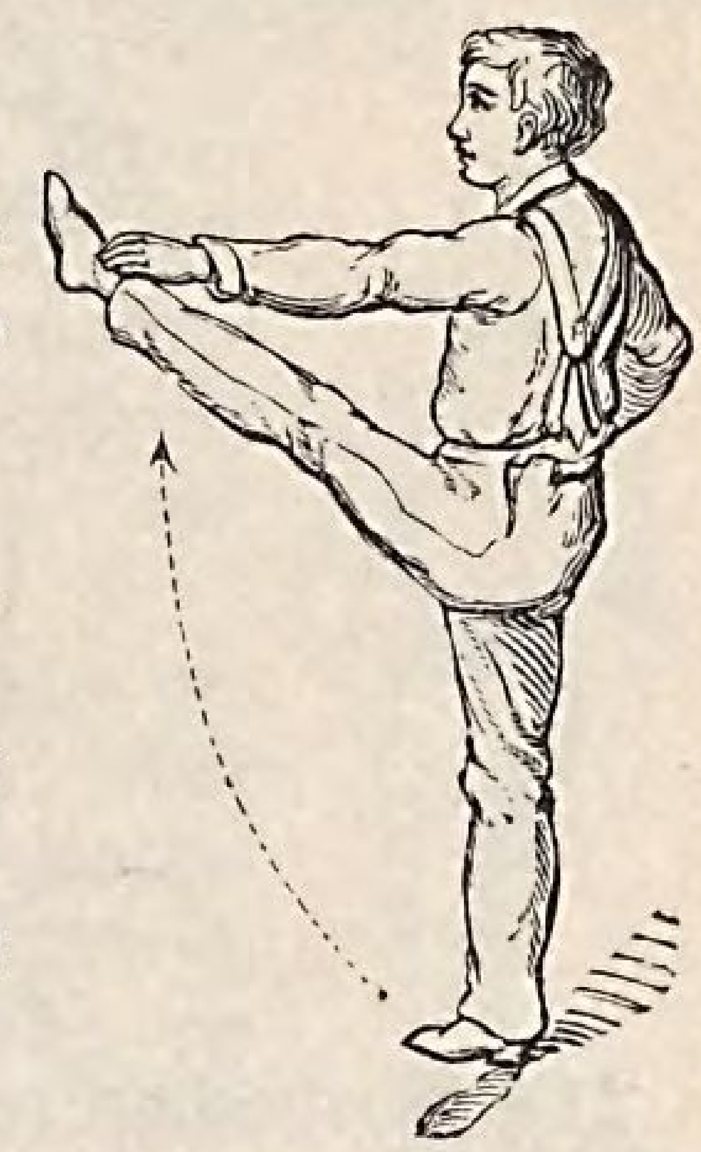


Fig. 13.

2) Desgl. rechts und abwechselnd l. u. r.
3) Vorspreizen des l. Beines möglichst bis zur wagerechten Haltung in 4 Zeiten, ebenso Beinschließen.
4) Desgl. r. und abwechselnd l. u. r.

—— Hochhebhalte beider Arme — hebt!

5) Senken der Arme zur Vorhebhalte und wieder Heben zur Hochhebhalte — 1 u. 2!
6) Desgl. Senken und Heben der Arme in je 4 Zeiten.
7) Die Übungen 1 (dann 2) und 5 gleichzeitig.
8) Die Übungen 3 (dann 4) und 6 gleichzeitig.

—— Senkhalte beider Arme senkt!

9) Schwunghaftes Schrägvorspreizen l. — 1!
Beinschließen — 2!
10) Desgl. r. und abwechselnd l. u. r.
11) Schräghochschwingen des l. Armes 1!
Armsenken — 2!
12) Desgl. des r. Armes und abwechselnd l. u. r.
13) Schräghochschwingen des l. Armes — 1!
Schrägvorspreizen l. — 2!
Beinschließen l. — 3!
Senken des l. Armes — 4!
14) Desgl. rechts und abwechselnd l. u. r.

—— Rückspreizhalte abwechselnd l. u. r. — spreizt!

15) Langsames Vorhochheben und Senken beider Arme mit schnellem Armdrehen. (Bei jeder Hebung und Senkung drehen sich die Arme mehrere Male um ihre Längenaxe.) 12 Zeiten.

—— Seitspreizhalte abwechselnd l. u. r. — spreizt!

16) Desgl. Seithochheben und Senken mit schnellem Armdrehen.

—— Vorspreizhalte abwechselnd l. u. r. und Vorhebhalte beider Arme — hebt!

17) Ausbreiten und wieder Vorschwingen der Arme mit schnellem Armdrehen.
18) Wechsel aus einer Spreizhalte in die andere mit fortgesetztem Armheben und Armdrehen aus einer Richtung übergehend in die andere.

---

19) Vorheben beider Arme — 1!
Kreuzen der Arme vor der Brust — 2!
Vorhebhalte der Arme — 3!
Armsenken — 4!

20) Seitheben beider Arme — 1!
Kreuzen der Arme vor der Brust (**Fig. 14.**) — 2!
Seithebhalte der Arme — 3!
Armsenken — 4!

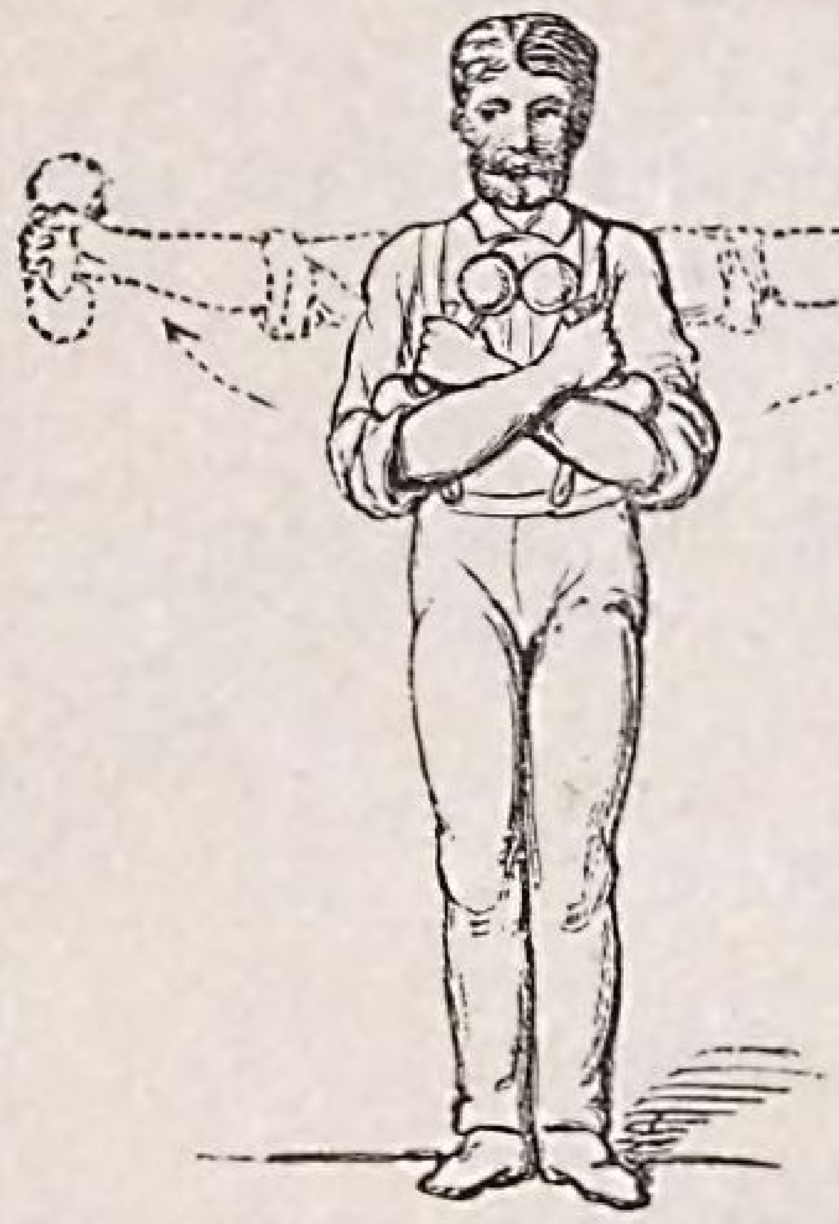


Fig. 14.



Fig. 15.

21) Vorhochheben beider Arme — 1!
Kreuzen der Arme vor der Brust — 2!
Hochheben der Arme — 3!
Armsenken nach vorn — 4!

—— Kreuzen der Arme vor der Brust — kreuzt!

Die Übungen des Spreizens mit Fersenheben sind abwechselnd l. und r. darzustellen.

22) Rückspreizen — 1!
Fersenheben (**Fig. 15.**) — 2!
Fersensenken zur Rückspreizhalte — 3!
Beinschließen — 4!
23) Seitspreizen — 1!
Fersenheben — 2!
Fersensenken zur Seitspreizhalte — 3!
Beinschließen — 4!
24) Vorspreizen — 1!
Fersenheben — 2!
Fersensenken zur Vorspreizhalte — 3!
Beinschließen 4!

—— Senken der Arme — senkt!

25) Die Übungen 19 und 22 gleichzeitig.
26) Die Übungen 20 und 23 gleichzeitig.
27) Die Übungen 21 und 24 gleichzeitig.

Sämtliche Übungen von 25—27 in ununterbrochener Folge hintereinander.

5.

Ordnungsübungen.

Der Marsch vorwärts, seitwärts und rückwärts mit Richtung.

An die gutgerichtete Stirnreihe, die auch beim Marschieren und beim Drehen zur Flankenreihe die Richtung nicht verlieren darf, giebt der Vorturner folgende Befehle:

1) Acht Schritte (oder mehr oder weniger) vorwärts und mit dem achten Schritt 1/4 Drh. r.; — vier Schritte l. seitwärts mit 1/4 Drh. l. in der achten Schrittzeit; — acht Schritte vorwärts mit 1/4 Drh. l. beim achten Schritt; — vier Schritte r. seitw. mit 1/4 Drh. r. beim letzten Schritte — m a r s c h!
2) Vier Schritte l. seitwärts mit 1/4 Drh. r. in der achten Taktzeit; — acht Schritte rückwärts mit 1/4 Drh. r. beim achten Takte; — vier Schritte r. seitw. mit 1/4 Drh. r. in der letzten Taktzeit; — acht Schritte vorwärts — m a r s c h!
3) Acht Schritte rückw. mit 1/4 Drh. l. in der letzten Schrittzeit; — vier Schritte l. seitw. mit 1/4 Drh. l. beim letzten Schritt; — acht Schritte vorwärts mit 1/4 Drh. l. in der letzten Taktzeit; vier Schritte l. seitw. mit 1/4 Drh. r. beim achten Takte; — acht Schritte rückwärts m a r s c h!



Fig. 16.

Anfänglich werden je acht Taktschritte mit der dazu gehörigen Drehung eingeübt, danach das, was unter jeder Nummer vereinigt ist, schließlich das Ganze ohne Unterbrechung des Schreitens. Beim Einüben wird es förderlich sein, während des Vorwärts- und des Rückwärtsgehens die Arme zu verschränken (**Fig. 115 u. 116.**) (L. VII. 69), beim Seitwärtsgehen die Hände auf des Vordermanns Schultern zu legen. Nach gewonnener Sicherheit sollen jedoch diese „Fassungen“ aufgegeben und dafür Senkhalte der Arme oder Fassen der Handgelenke (**Fig. 16.**) hinter dem Rücken oder Kreuzen der Arme auf dem Rücken genommen werden.

Abzählen der Stirnreihe zu vieren (oder mehr). Befehl: D e r E r s t e e i n e n, d e r Z w e i t e z w e i, d e r D r i t t e d r e i u n d d e r V i e r t e v i e r S c h r i t t e v o r w ä r t s m i t 1/4 D r h. l. A l l e r i n d e r l e t z t e n S c h r i t t z e i t — m a r s c h! (**Fig. 17.**)

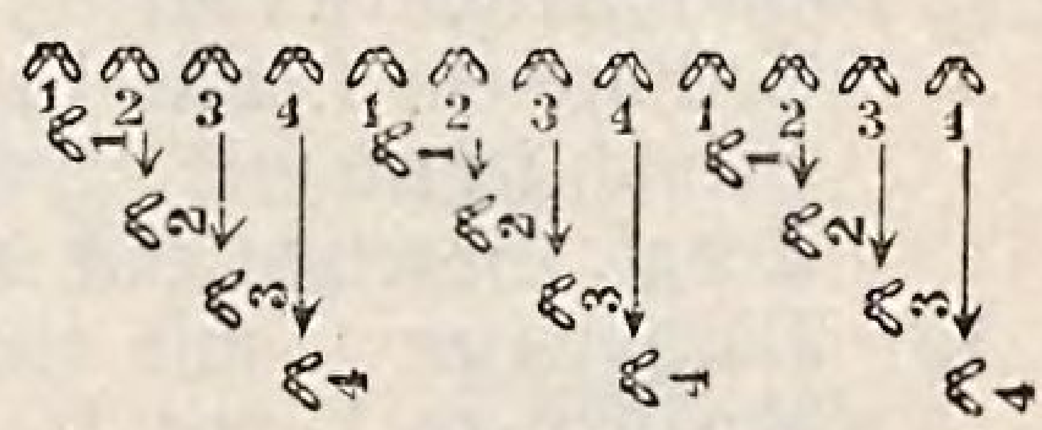


Fig. 17.

Nach diesem einen Beispiele wird es dem Vorturner ohne große Mühe gelingen, die Stirnlinie durch Seitwärtsgehen mit 1/4 Drh. r. in der letzten Taktzeit wieder herzustellen; er wird aber auch zu weiteren Veränderungen dieser Art reichliche Anregungen erhalten haben in den vorangehenden Übungen zu staffelförmigen Aufstellungen.

Freiübungen.

D i e H ä n d e k ö n n e n m i t H a n t e l n b e l a s t e t s e i n.

Spreizen und Armheben (Lion VII. 17 u. 26).

Die Drehungen um die Längenaxe des Körpers geschehen jedesmal auf der Fußspitze des nicht spreizenden (Stand-)Beines.

a.

1) Vorspreizen l. mit 1/4 Drh. l. — 1!
Beinschließen mit Zurückdrehen — 2!
2) Vorspreizen r. mit 1/4 Drh. r. — 1!
Beinschließen mit Zurückdrehen — 2!
3) Seitspreizen l. mit 1/4 Drh. l. — 1!
Beinschließen mit Zurückdrehen — 2!

4) Seitspreizen r. mit $1/4$ Drh. r. — 1!
Beinschließen mit Zurückdrehen — 2!
5) Rückspreizen l. mit $1/4$ Drh. l. — 1!
Beinschließen mit Zurückdrehen — 2!
6) Rückspreizen r. mit $1/4$ Drh. r. — 1!
Beinschließen mit Zurückdrehen — 2!

Das Beinschließen kann auch ohne Zurückdrehen gleich nach dem Spreizen geschehen. In diesem Falle kann das Spreizen mit Drehen wiederholt in dieselbe Richtung erfolgen, oder aber auch wechseln mit Drehung links oder rechts.

7) Vorspreizen l. mit $1/4$ Drh. l. und Vorhochheben beider Arme — 1!
Stellung — 2!
8) Desgl. Vorspreizen r. mit $1/4$ Drh. r.
9) Seitspreizen l. mit $1/4$ Drh. l. und Seitheben beider Arme — 1!
Stellung — 2!
10) Desgl. Seitspreizen r. mit $1/4$ Drh. r.
11) Rückspreizen l. mit $1/4$ Drh. l. und Vorheben des l. und Rückheben des r. Armes — 1!
Stellung — 2!
12) Rückspreizen r. mit $1/4$ Drh. r. und Vorheben des r. und Rückheben des l. Armes — 1!
Stellung — 2!
13) Vorspreizen l. mit $1/4$ Drh. r. auf dem Standbeine — 1!
Seitspreizen l. mit $1/4$ Drh. r. — 2!
Vorspreizen l. mit $1/4$ Drh. l. — 3!
Beinschließen mit $1/4$ Drh. l. — 4!
Desgl. Spreizen mit dem r. Bein.
14) Seitspreizen l. mit $1/4$ Drh. r. auf dem Standbeine — 1!
Rückspreizen l. mit $1/4$ Drh. r. — 2!
Seitspreizen l. mit $1/4$ Drh. l. — 3!
Beinschließen mit $1/4$ Drh. l. — 4!
Desgl. Spreizen mit dem r. Bein.
15) Rückspreizen l. mit $1/4$ Drh. r. auf dem Standbeine — 1!
Vorspreizen l. mit $1/2$ Drh. r. — 2!
Rückspreizen l. mit $1/2$ Drh. l. — 3!
Beinschließen mit $1/4$ Drh. l. — 4!
Desgl. Spreizen mit dem r. Bein.
16) Übung 13 mit:
Vorhochheben beider Arme — 1!
Senken der Arme zur Seithebhalte — 2!
Heben der Arme zur Hochhebhalte — 3!
Senken der Arme zur Senkhalte — 4!
17) Übung 14 mit:
Seitheben beider Arme — 1!
Hochheben der Arme — 2!
Senken der Arme zur Seithebhalte — 3!
Senken der Arme zur Senkhalte — 4!
18) Übung 15 mit:
Vorheben beider Arme — 1!
Vorhochheben der Arme — 2!
Senken der Arme zur Vorhebhalte — 3!
Senken der Arme zur Senkhalte — 4!

6.

Ordnungsübungen.

Der Marsch vorw. u. rückw. wechselnd mit Laufen an und von Ort
(Lion VII. 72.)

1) Abwechselnd acht Schritte an Ort Gehen und acht Schritte Laufen — marsch!
2) Abwechselnd acht Schritte vorwärts Gehen und acht Schritte an Ort Laufen — marsch!
3) Abwechselnd acht Schritte vorwärts Laufen und acht Schritte an Ort Gehen — lauft!
4) Acht Schritte vorwärts Laufen, acht Schritte an Ort Laufen und acht Schritte rückwärts Laufen — lauft!
5) Acht Schritte vorwärts Laufen, vier Schritte an Ort Gehen und acht Schritte rückwärts Gehen — lauft!
6) Acht Schritte rückwärts Gehen, vier Schritte an Ort Gehen und acht Schritte vorwärts Laufen — marsch!

Zusammenstellungen ähnlicher Art — auch mit Drehungen beim Laufen oder Gehen — wird ohne große Mühe der Vorturner selbst anordnen können. Jede Nummer ist mehrere Male zu wiederholen.

Freiübungen.

Die Hände können auch mit Hanteln belastet sein.

Armheben und Spreizen aus einer Schrittstellung und aus dem Hockstande
(Lion VII. 15f a und c).

a.

—— Aus der Vorschrittstellung links mit Vorhebhalte beider Arme (**Fig. 18.**):

1) Vor- und Rückschwingen des r. Beines (2 Zeiten).
2) Rück- und Vorschwingen des l. Beines (2 Zeiten).
3) Beide Übungen im Wechsel (4 Zeiten).

—— Aus der Vorschrittstellung rechts:

4) Vor- und Rückschwingen des l. Beines.
5) Rück- und Vorschwingen des r. Beines.
6) Beide Übungen im Wechsel.

—— Aus der Seitschrittstellung mit Hochhebhalte beider Arme (**Fig. 19.**):

7) Vorspreizen l. und zurück zur Seitschrittstellung.
8) Desgleichen rechts.
9) Rückspreizen l. und zurück zur Seitschrittstellung.
10) Desgleichen rechts.


Fig. 18.


Fig. 19.

—— Vorschrittstellung l. mit Hochhebhalte beider Arme:

11) Beinschwingen wie bei 1 mit Vorabsenken und Vorhochheben beider Arme.

— Vorschrittstellung r. mit Hochhebhalte beider Arme:

12) Beinschwingen wie bei 4 mit Vorabsenken und Vorhochheben beider Arme.

13) Die Übungen wie bei 11 und 12 abwechselnd.

Zwischen beiden Übungen wird ein Hüpfen mit Wechseln aus einer Vorschrittstellung in die andere ohne Armsenken ausgeführt.

— Vorschrittstellung l. mit Senkhalte der Arme:

14) Beinschwingen wie bei 2 mit Vorhochheben und Senken beider Arme.

— Vorschrittstellung r. mit Senkhalte der Arme:

15) Beinschwingen wie bei 5 mit Vorhochheben und Senken der Arme.

16) Die Übungen wie bei 14 und 15 abwechselnd.

Zwischen beiden Übungen wird ein Hüpfen mit Wechseln aus einer Vorschrittstellung in die andere ohne Armthätigkeit ausgeführt.



Fig. 20.

— Seitschrittstellung mit Vorhebhalte beider Arme:

17) Die Übungen 7 und 8 mit Ausbreiten und wieder Vorschwingen der Arme.

18) Die Übungen 9 und 10 mit Vorhochheben und wieder Vorsenken beider Arme.

19) Die Übungen 17 und 18 abwechselnd. Auch so wechselnd, daß erst das eine Bein aus der Seit-Schrittstellung das Spreizen vorwärts und rückwärts ausgeführt, dann das andere.

Ähnliche Bewegungen aus einer Rückschrittstellung, z. B. mit Rückhebhalte der Arme (**Fig. 20.**), kann der Vorturner hiernach üben lassen.

b.

— Hockstand mit Vorhebhalte beider Arme: (**Fig. 21.**)

20) Seitstrecken des l. Beines und wieder Schließen zum Hockstand. Die Arme können in der Vorhebhalte bleiben oder zu einer anderen Halte, z. B. Seithebhalte (**Fig. 22.**), geschwungen werden.



Fig. 21.



Fig. 22.

21) Desgl. mit dem r. Bein.

22) Rückstrecken des l. Beines und wieder Schließen zum Hockstande.

23) Desgl. mit dem r. Bein.

24) Vorstrecken des l. Beines und wieder Schließen zum Hockstande.

25) Desgl. mit dem r. Bein.

26) Aus der Stellung wie bei 20 Hüpfen mit Wechseln zum Stande wie bei 21 u. s. w.

27) Desgl. Wechselspreizhüpfen wie bei 22 und bei 23.

28) Desgl. wie bei 24 und bei 25.

29) Wechselspreizhüpfen aus einer Stellung in eine nicht gleichartige. Erweiterungen der Übungen 20—25 mit der Änderung, daß mit dem Spreizen des einen Beines zugleich das andere sich aus dem Hockstande völlig aufstreckt. Diese Bewegungen sind auch mit entsprechenden Armschwüngen zu begleiten.

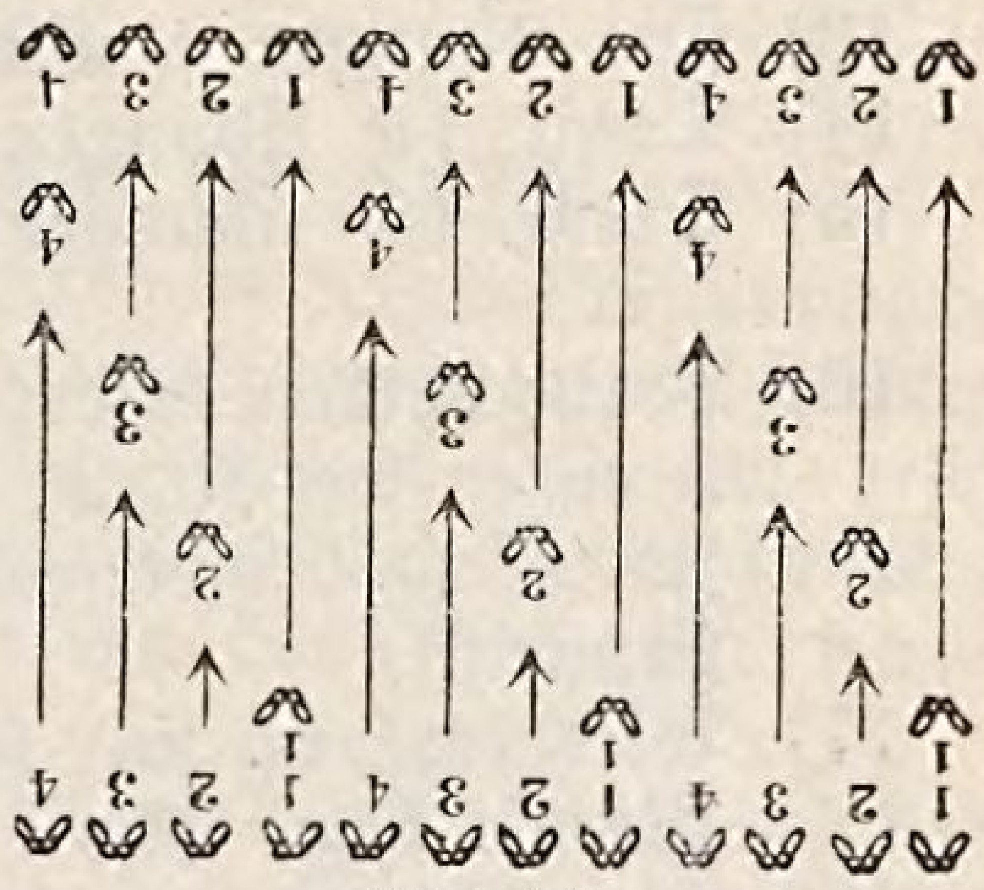
7.

Ordnungsübungen.

Das Laufen vorwärts und rückwärts im Wechsel.

Der gut gerichteten Stirnreihe wird befohlen: Laufen an Ort — lauft! (Die zur Faust geballten Hände werden bei der Ankündigung an die Brust gehoben.) Sobald das Laufen an Ort (Scheinlaufen) mit Einhaltung der Richtung gut erlernt ist, wird unter gleicher Forderung auch das Laufen von Ort, zunächst vorwärts, dann rückwärts und abwechselnd vor- und rückwärts angeordnet.

In der Stirnreihe zu vieren Abzählen — zählt! Befehl: Der Erste zwei, der Zweite vier, der Dritte sechs und der Vierte acht Schritte vorwärts — lauft! Links kehrt — um! Das Kehren kann auch mit dem letzten Takte des Laufens geschehen. (**Fig. 23.**) Durch den weiteren Befehl: Die Ersten acht, die Zweiten sechs, die Dritten vier und die Vierten zwei Schritte rückwärts — lauft! werden die Reihen rückwärts geschlossen. Die gleiche Übung kann dann zur Wiederholung kommen, oder es wird eine ähnliche Laufübung zum Öffnen und Schließen der Reihen angeordnet. In kleineren Turnräumen genügt auch die Hälfte der zum Öffnen angegebenen Schrittzahl.


Fig. 23.

Freiübungen.

Die Hände können auch mit Hanteln oder einem Stabe belastet sein. An letzterem greifen die Hände schulterbreit voneinander.

Armheben und Beinstellen (Lion VII. 17 u. 26.).

a.

1) Vorheben beider Arme — 1!
Kreuzen der Arme, (der) l. über (den) r. — 2!
(Der Stab macht hierbei eine halbe Drehung, er wird „umgelegt".)
Zurück in die Vorhebhalte — 3!
Armsenken — 4!

2) Wiederholung mit Kreuzen der Arme, r. über l. (Vergl. **Fig. 24.**)

3) Vorheben der Arme mit Kreuzen, l. über r.! Zurück mit Armsenken — 1 u. 2!

4) Wiederholung mit Kreuzen der Arme, r. über l.!

5) Vorheben der Arme mit Kreuzen, l. über r. — 1!


Fig. 24.

Armkreuzen, r. über l. — 2!
Armkreuzen, l. über r. — 3!
Zurück mit Armsenken — 4!
6) Wiederholung, das erste Armkreuzen geschieht r. über l.
7) Vorspreizen l. — 1!
Kreuzen (der Beine, das) l. vor (das) r. (Stellen) (= Kreuzschrittstellung. Die Fußspitze des l. Beines berührt den Boden. [Vergl. **Fig. 24.**]) — 2!
Zurück zur Vorspreizhalte l. — 3!
Beinschließen — 4!
8) Wiederholung, das r. Bein spreizt und kreuzt. (Vergl. **Fig. 25.**
9) Kreuzschrittstellung, l. vor r. — 1!
Beinschließen zur Stellung — 2!
10) Desgl. Kreuzschrittstellung, r. vor l.
11) Kreuzschrittstellung, l. vor r. — 1!
Spreizen des l. Beines im Bogen zur Kreuzschrittstellung, l. hinter r. — 2!
Ebenso zurück zur Kreuzschrittstellung, l. vor r. — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!
12) Wiederholung der Kreuzschrittstellungen mit dem r. Bein.
13) Die Übungen 1 und 7 (**Fig. 24.**) gleichzeitig ausgeführt.
14) Desgl. die Übungen 3 und 9.
15) Desgl. die ubungen 5 und 11.

b.

16) Vorhochheben beider Arme — 1!
Kreuzen der Arme, l. vor r. — 2!
Zurück (zur Hochhebhalte ohne Armkreuzen) — 3!
Armsenken — 4!
17) Wiederholung mit Kreuzen der Arme, r. vor l. (Vergl. **Fig. 25.**)
18) Vorhochheben mit Kreuzen der Arme, l. vor r. — 1!
Zurück mit Armsenken — 2!
19) Desgl. mit Kreuzen der Arme, r. vor l.
20) Vorhochheben beider Arme mit Kreuzen, l. vor r. — 1!
Senken der gekreuzten Arme zur Vorhebhalte — 2!
Hochheben der gekreuzten Arme — 3!
Zurück mit Senken der Arme — 4!
21) Wiederholung mit Kreuzen der Arme, r. vor l.



Fig. 25.

22) Vorhochheben beider Arme mit Kreuzen, l. vor r. — 1!
Senken der Arme zur Vorhebhalte mit Wechsel der Armkreuzung, l. über r. — 2!
Zurück zur Hochhebhalte der Arme mit Kreuzen, l. vor r. — 3!
Zurück mit Senken der Arme — 4!
23) Wiederholung, das erste Kreuzen der Arme geschieht r. vor l.
24) Seitstellen des l. Beines — 1!
Kreuzschrittstellung, l. vor r. — 2!
Seitstellen l. — 3!
Beinschließen — 4!
25) Wiederholung mit Seitstellen und Kreuzschrittstellung r.

26) Kreuzschrittstellung, r. vor l. — 1!
Beinschließen zur Stellung — 2!
27) Desgl. Kreuzschrittstellung, l. vor. r.
28) Kreuzschrittstellung, l. vor r. — 1!
Halbe Drehung r. auf beiden Fußspitzen — 2!
Halbe Drehung l. desgl. — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!
29) Wiederholung mit Kreuzschrittstellung, r. vor l.
30) Kreuzschrittstellung, l. vor r. — 1!
Seitstellen l. — 2!
Kreuzschrittstellung, l. vor r. — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!
31) Wiederholung mit Kreuzschrittstellung, r. vor l.
32) Die Übungen 16 und 24 (**Fig. 25.**) gleichzeitig ausgeführt.
33) Desgl. die Übungen 18 und 26.
34) Desgl. die Übungen 20 und 28.
35) Desgl. die Übungen 22 und 30.

8.

Ordnungsübungen.

Der Marsch mit Richtung im Wechsel der Reihen.

Die Turner sind in der Mitte des Übungsraumes in zwei Stirnreihen Rücken gegen Rücken aufgestellt. Abzählen in jeder Stirnreihe vom r. Führer ab zu vieren; die dadurch entstehenden kleineren Reihen sind als erste und als zweite Viererreihen zu bezeichnen. Dann befiehlt der Vorturner:

1) Die ersten Viererreihen vier Schritte (oder mehr) vorwärts — marsch! (**Fig. 26.**)
2) Die ersten Viererreihen vier Schritte rückwärts und die zweiten Viererreihen vier Schritte vorwärts — marsch!

Dieses wechselnde Vorwärts- und Rückwärtsgehen wird einige Male wiederholt, danach können auch 1/4 und 1/2 Drh. beim letzten oder beim ersten Schritte zugeordnet werden, so daß das Gehen vorwärts, seitwärts und rückwärts abwechselt.

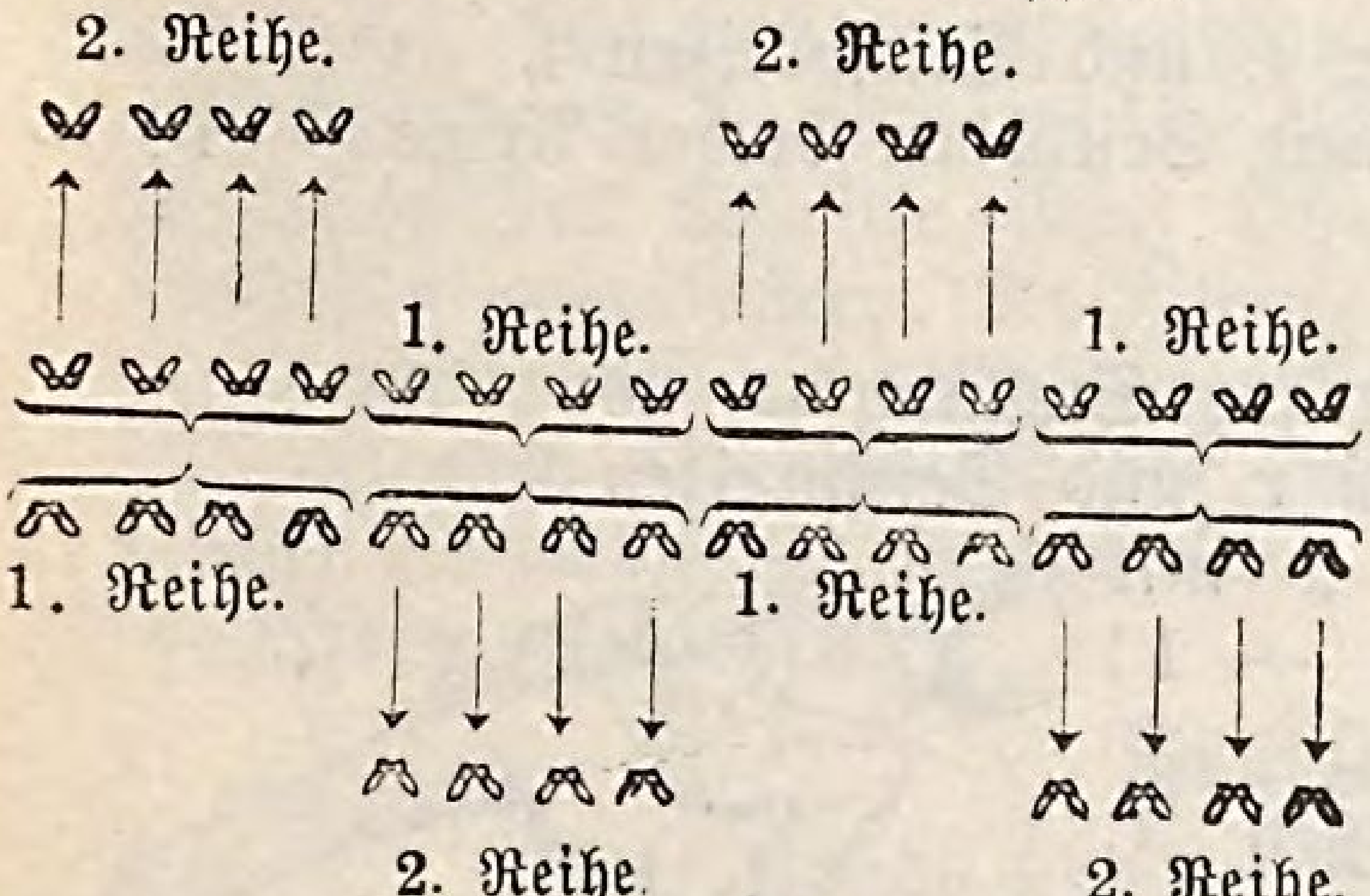


Fig. 26.

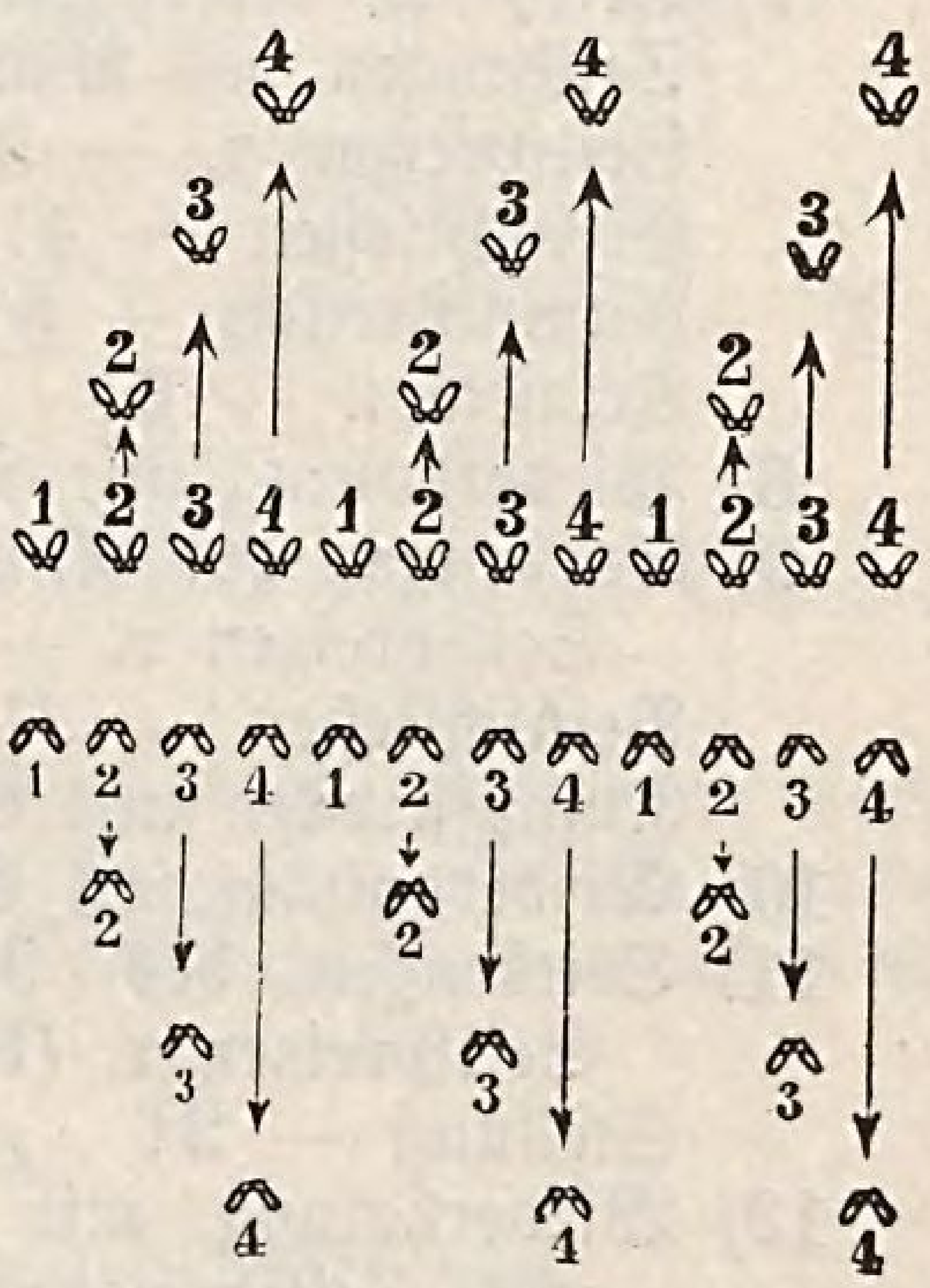


Fig. 27.

Die Aufstellung zu den Freiübungen wähle der Vorturner nach der hier beigefügten **Fig. 27.** Die Einteilung der Viererreihen ist hiernach zu ordnen.

Befehl: Die Zweiten zwei, die Dritten vier und die Vierten sechs Schritte vorwärts — marsch!

Alle drehen sich nach der gleichen Richtung zu den

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln bewehrt sein.

Armheben, Spreizen und Rumpfbeugen (Lion VII. 39.)

1) Vorhochheben beider Arme — 1!
Vorbeugen des Rumpfes (**Fig. 28.**) — 2!
Rückspreizen l. — 3!
Beinschließen — 4!
Rumpfstrecken — 5!
Armsenken — 6!



Fig. 28.

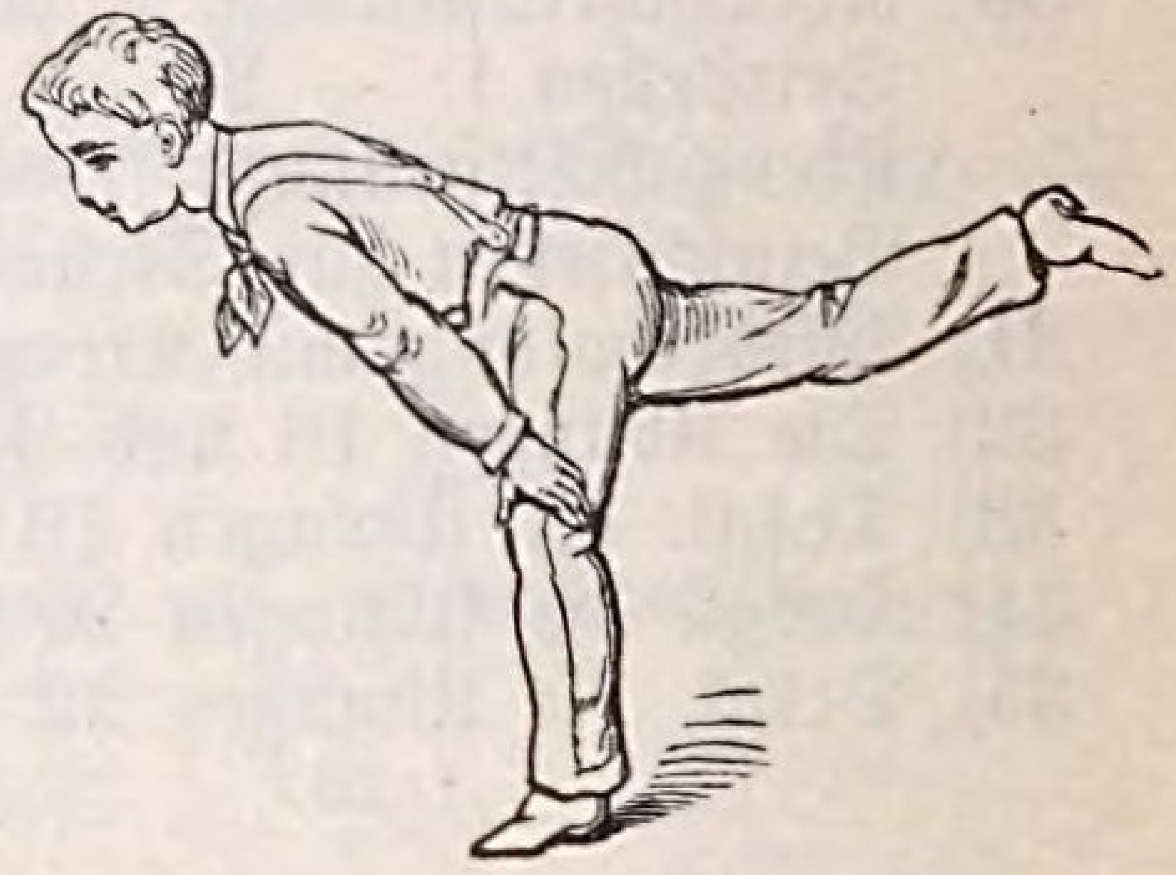


Fig. 29.

2) Wiederholung mit Rückspreizen r.
3) Vorbeugen des Rumpfes mit Hochheben beider Arme — 1!
Rückspreizen l. — 2!
Beinschließen — 3!
Rumpfstrecken mit Armsenken zur Stellung — 4!
4) Wiederholung mit Rückspreizen r.
5) Vorbeugen des Rumpfes mit Rückspreizen l. und Stützen der Hände auf dem r. Knie -- 1!
Stellung — 2!
6) Wiederholung mit Rückspreizen r., die Hände auf dem l. Knie. (**Fig. 29.**)
7) Seitheben beider Arme — 1!
Seitbeugen des Rumpfes l. — 2!
Seitspreizen r. — 3!
Beinschließen — 4!
Rumpfstrecken — 5!
Armsenken — 6!
8) Wiederholung mit Seitbeugen r. und Seitspreizen l.
9) Seitbeugen des Rumpfes l. mit Seitheben beider Arme — 1!
Seitspreizen r. — 2!
Beinschließen — 3!
Rumpfstrecken mit Armsenken zur Stellung — 4!
10) Wiederholung mit Seitbeugen r. und Seitspreizen l.
11) Seitbeugen des Rumpfes l. mit Seitspreizen r. (**Fig. 30.**) — 1!
Stellung — 2!
12) Wiederholung mit Seitbeugen r. und Seitspreizen l.
13) Vorhochheben beider Arme — 1!
Rückschrittstellung l. — 2!
Rückbeugen des Rumpfes — 3!
Rumpfstrecken — 4!
Beinschließen — 5!
Armsenken — 6!

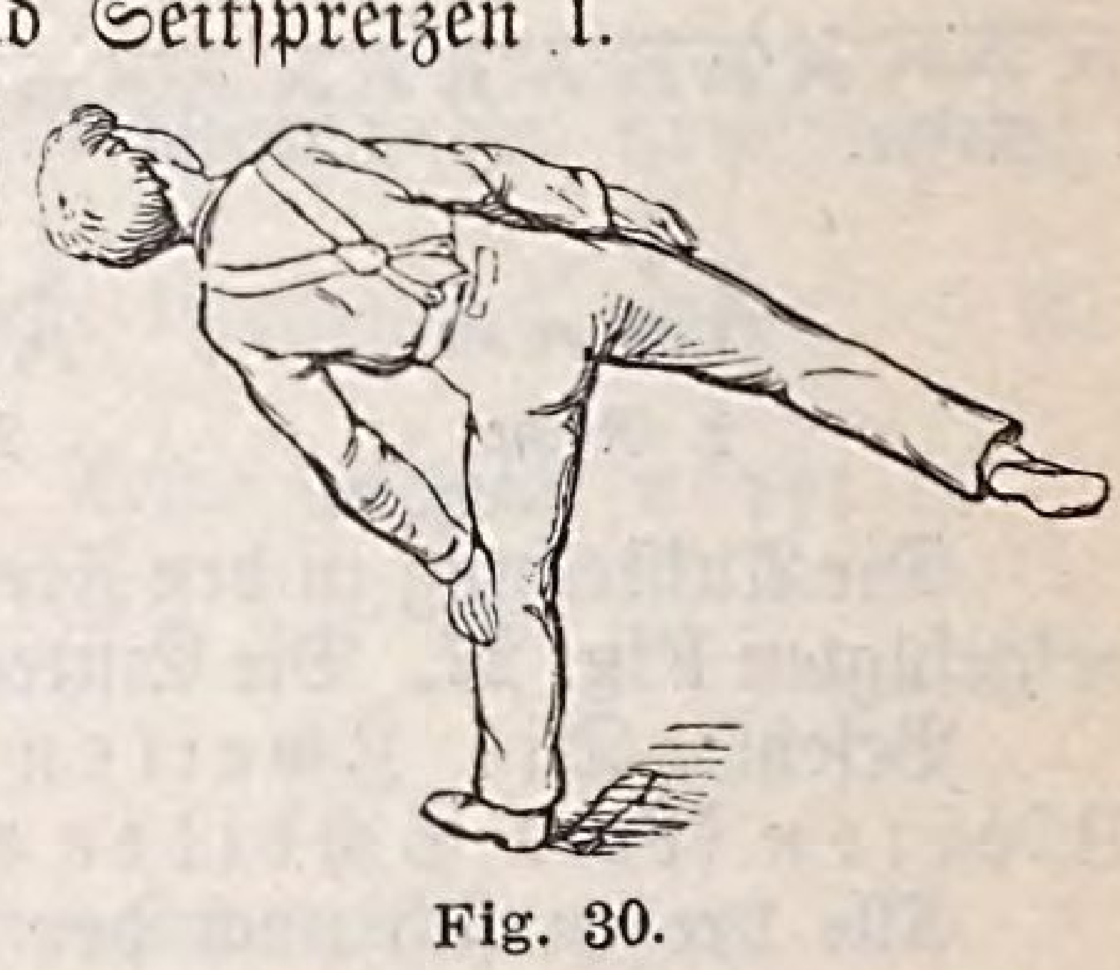


Fig. 30.

14) Wiederholung mit Rückschrittstellung r.
15) Vorhochheben der Arme mit Rückschrittstellung l. — 1!
Rückbeugen des Rumpfes — 2!
Rumpfstrecken — 3!
Stellung — 4!
16) Wiederholung mit Rückschrittstellung r.
17) Vorhochheben beider Arme mit Rückschrittstellung l. und Rückbeugen des Rumpfes — 1!
Stellung 2!
18) Wiederholung mit Rückschrittstellung r.
19) Vorhochheben beider Arme mit Rückschrittstellung l. und Rückbeugen des Rumpfes — 1!
Vorbeugen des Rumpfes mit Rückspreizen l. — 2!
Zurück in die vorige Stellung — 3!
Stellung — 4!
20) Wiederholung mit Rückstellen und Rückspreizen des l. Beines.

9.

Ordnungsübungen.

Staffeln zweier Gegenreihen.

Zwei Stirnlinien, jede zu Viererreihen eingeteilt, stehen, Stirn gegen Stirn, an beiden Längenseiten des Übungsraumes in etwa 15 Schritt Entfernung einander gegenüber. Befehl: Jeder Erste sechs, der Zweite vier und der Dritte zwei Schritte vorwärts — marsch! (**Fig. 31.**) In kleineren Turnräumen verlangt der Vorturner nur die Hälfte der angegebenen Schritte.

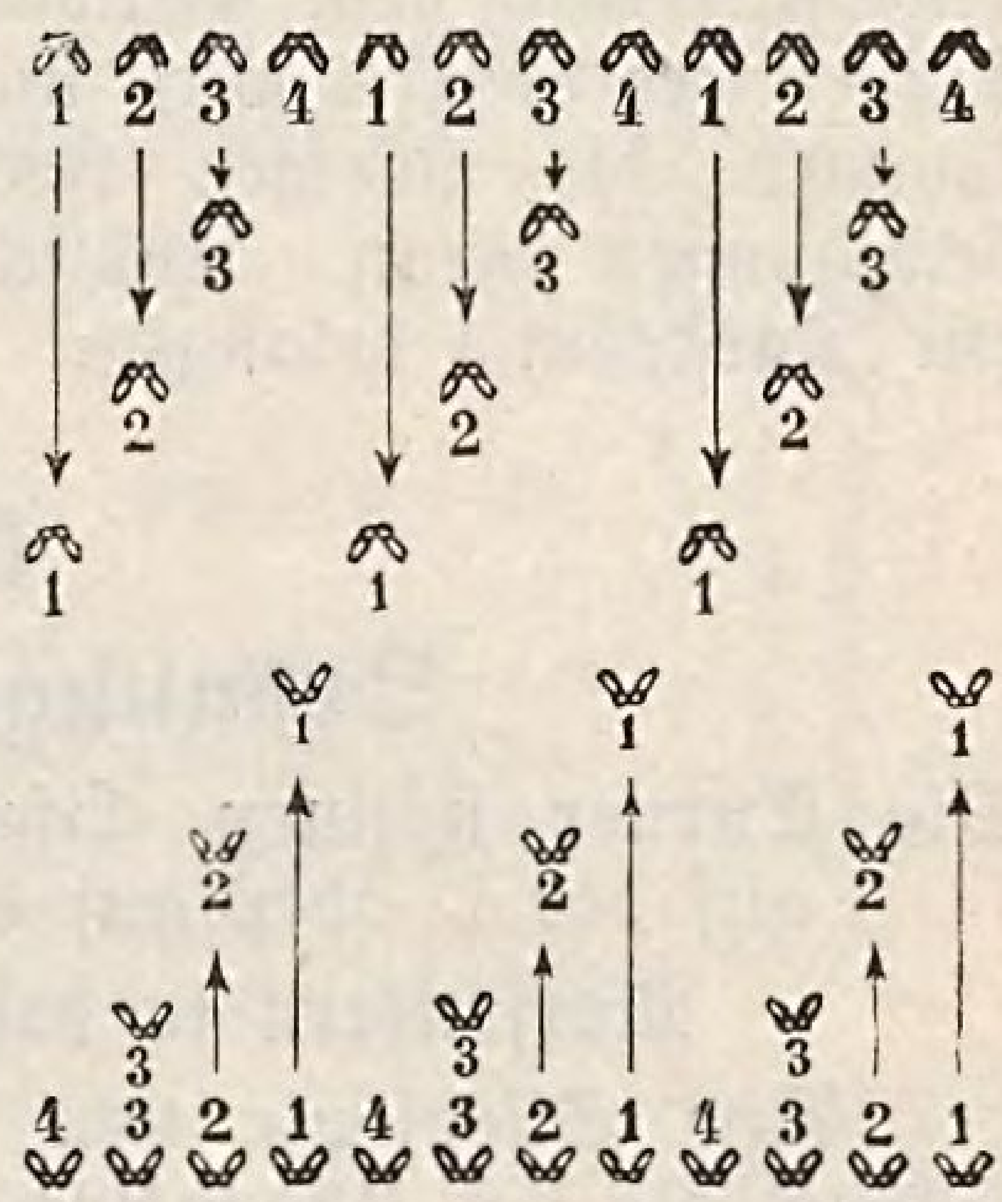


Fig. 31.

Der Befehl: Der Erste sechs, der Zweite vier und der Dritte zwei Schritte rückwärts — marsch! schließt die Reihen zur ursprünglichen Aufstellung. Danach befiehlt der Vorturner: Der Erste zwei, der Zweite vier und der Dritte sechs Schritte vorwärts und nach eingenommener Stellung eben so viele Schritte rückwärts — marsch! Durch diese Anordnung haben abwechselnd die r. und die l. Führer die Mehrzahl der Schritte beim Öffnen und Schließen auszuführen. Die Übung wird solange wiederholt, bis vollständige Sicherheit erreicht ist. Erst dann werden die folgenden Freiübungen bei geöffneter Stellung der Reihen ebenfalls taktfest eingeübt, um sie schließlich mit den Ordnungsübungen im Wechsel ausführen zu können.

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln belastet sein.

Armheben mit Beinstellen und Kniebeugen (Lion VII. 18, 28 u. 23.)

1) Seitheben beider Arme mit Seitstellen — 1!
Armsenken mit Beinschließen — 2!
2) Vorheben beider Arme mit Kniebeugen ganz tief — 1! (**Fig. 21.**)
Armsenken mit Kniestrecken — 2!

3) Vorheben beider Arme mit Kniebeugen ganz tief — 1!
Ausbreiten der Arme mit Kniestrecken und Seitstellen — 2!
Armsenken und Beinschließen — 3!
4) Seitheben beider Arme mit Seitstellen — 1!
Schwingen der Arme zur Vorhebhalte mit Beinschließen und Kniebeugen ganz tief — 2!
Armsenken und Kniestrecken — 3!
5) Seithochheben beider Arme mit Sprung zum Seitgrätschstand — 1!
Armsenken mit Hüpfen zur Schlußstellung — 2!
6) Seithochheben beider Arme mit Sprung zum Seitgrätschstand — 1!
Vorbeugen des Rumpfes — 2!
Rumpfstrecken, Armsenken und Hüpfen zur Stellung — 3!
7) Vorbeugen des Rumpfes — 1!
Rumpfstrecken mit Sprung zum Seitgrätschstand und Vorhochschwingen beider Arme — 2!
Armsenken und Hüpfen zur Stellung — 3!

Die abwechselnde Ausführung der oben beschriebenen Ordnungs- und Freiübungen regelt sich, wie folgt: Zunächst werden aus der Stirnlinie die Reihen durch Vorwärtsgehen mit 6 Schritten geöffnet, dann folgt die erste Freiübung, das Seitheben der Arme mit Seitstellen links, dreimal in ebenfalls 6 Zeiten. Hinterher werden die Reihen durch Rückwärtsgehen geschlossen. Unmittelbar folgt die Wiederholung mit der Änderung, daß der Führer der Viererreihe, welchem vorher nur 2 Schritte von Ort zugeteilt waren, jetzt 6 Schritte macht, während der andere Führer zwei Schritte zu gehen hat. Hierzu wird dieselbe Freiübung mit Seitstellen r. gewählt. Nach dem Rückwärtsgehen (Schließen der Reihen) und erneuetem Öffnen der Reihen wird nunmehr die zweite Freiübung wiederholt, dann kommen die übrigen Freiübungen abwechselnd mit den Ordnungsbewegungen daran. Endlich kann das Ganze in ununterbrochener Folge zur Darstellung gelangen.

10.

Ordnungsübungen.

Die Turner können Eisenstäbe als „Gewehr über" auf der l. oder auf der r. Schulter tragen.

Marschieren in hakenförmigen Reihen.

Eine Stirnsäule von Siebenerreihen ist an einer Schmalseite des Übungsplatzes aufgestellt. Die Siebenerreihen sind in erste und zweite Reihen abgeteilt. Ihre Aufgabe besteht darin, über die ganze Länge des Übungsplatzes so zu marschieren, wie **Fig. 32** veranschaulicht. Den Marsch beginnen die beiden äußeren Führer 1 u. 7. Nach zwei Schritten folgen der 2. und 6., nach wiederum zwei Schritten der 3. u. 5. und ihnen als Letzter der Reihe der Vierte. Damit ist die erste Stirnreihe in eine hakenförmige umgestaltet. Dem Vierten der ersten Stirnreihe schließt sich nach zwei Schritten der Vierte der zweiten Stirnreihe an, diesem folgen nach je zwei Schritten zunächst der 3. und der 5., dann der 2. und der 6., zum Schluß der 1. und 7. Die noch an Ort stehenden Stirnreihen folgen genau dem Beispiele der vorangeschrittenen

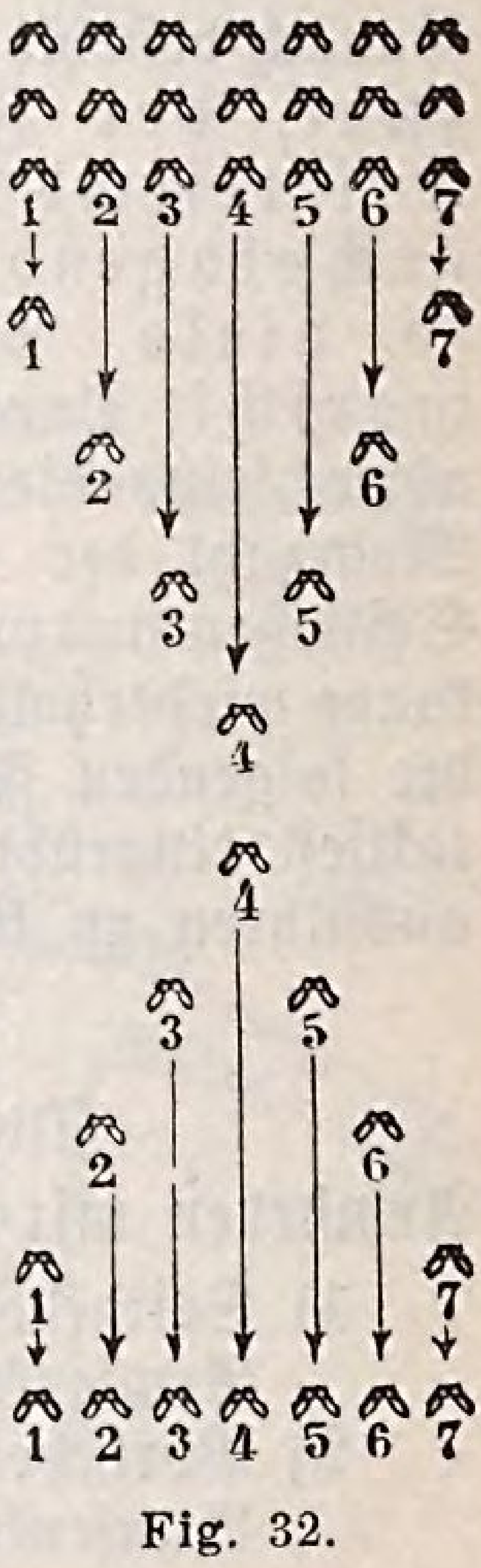


Fig. 32.

ersten und zweiten Reihe. Die jenseitige Grenze des Turnplatzes erreichen von der ersten Reihe zuerst die beiden äußeren Führer und nach je zwei weiteren Schritten die Anderen. Sind alle in der Richtung ohne Abweichung geradeaus geschritten, so schließt sich die Reihe so, wie die vordere Reihe des Bildes gezeichnet ist. Man achte beim Marsche auf gleiche Schrittlängen.

Stabübungen.

Je 16 Bewegungen sind zu Übungsfolgen aneinander gereiht. In jeder dieser Folgen sind die beiden ersten Zeiten, ferner die siebente und die achte, die neunte und die zehnte und zuletzt die fünfzehnte und die sechzehnte immer so auszuführen wie in der Folge **a.**

Den 1 m langen Eisenstab hält der Turner vor dem Beginne der Übungsfolge senkrecht an seiner r. Leibesseite; der Stab steht mit dem unteren Ende in der r. Hand, welche ihn fest vor die r. Schulter drückt. (Vergl. **Fig. 33.**)

Da die letzten acht Bewegungen immer das Widerspiel der in den ersten acht Zeiten sein sollen, so ist deren namentliche Anführung in den Folgen b bis h unterlassen, weil der Vorturner mit Leichtigkeit die entgegengesetzten Bewegungen selbst anzugeben vermag.

a.

1) Die l. Hand ergreift den Stab nahe seinem oberen Ende von hinten her. (**Fig. 33.**)

2) Die l. Hand zieht den Stab herab zur wagerechten Haltung vor dem Leib; der Griff ist nunmehr Ristgriff (Aufgriff). Er kann indes auch Kammgriff (Untergriff) oder irgend ein Zwiegriff sein.

3) Beugen beider Arme (Stab wagerecht vor der Brust).

4) Überheben mit beiden Armen (Stab wagerecht hinter den Schultern).

5) Zurück zur Haltung wie bei 3.

6) Strecken der Arme abwärts.

7) Die r. Hand hebt den Stab zur senkr. Haltung an der l. Leibesseite vor der l. Schulter.

8) Der rechte Arm sinkt an die r. Leibesseite hinab.

9) Die r. Hand ergreift den Stab nahe dem oberen Ende.

10) Die r. Hand zieht den Stab herab zur wagerechten Haltung vor dem Leib. (Die l. Hand bleibt unten.)



Fig. 33.

11) Beugen beider Arme (Stab wagerecht vor der Brust.)

12) Überheben mit beiden Armen (Stab wager. hinter den Schultern).

13) Zurück zur Haltung wie bei 11.

14) Strecken der Arme abwärts.

15) Die l. Hand hebt den Stab zur senkr. Haltung an der r. Leibesseite vor der r. Schulter.

16) Der l. Arm sinkt an die l. Leibesseite hinab.

b.

1) und **2)** wie bei a.

3) Vorhochheben beider Arme.

4) Senken nur des r. Armes vor die Brust (Stab senkrecht an der l. Leibesseite). (Vergl. **Fig. 36.**)

5) Hochheben des r. Armes.

6) Senken beider Arme.

7) und **8)** wie bei a.

9—16) Wiederholung mit Senken und Heben des l. Armes.

c.

1) u. 2) wie bei a.
3) Seitheben beider Arme linkshin.
4) Seitstoßen rechtshin. (**Fig. 34.**)
5) Seitstoßen linkshin.
6) Armsenken.
7) u. 8) wie bei a.
9—16) Wiederholung, das Seitheben rechtshin.

d.

1) und 2) wie bei a.
3) Vorheben l. mit Umlegen r. (die r. Hand unter die l. Schulter). (**Fig. 35.**)
4) Wechsel zur Haltung mit Vorheben r. und Umlegen l.
5) Wechsel zur Haltung mit Vorheben l. und Umlegen r.
6) Armsenken.
7) u. 8) wie bei a., dann 9—16) Wiederholung.

e.

1) u. 2) wie bei a.
3) Seithochheben der Arme linkshin. (**Fig. 36.**)
4) Senken beider Arme und Seithochheben r.
5) Senken beider Arme und Seithochheben l.
6) Armsenken.
7) u. 8) wie bei a., dann 9—16) Wiederholung.

f.

1) u. 2) wie bei a.
3) Überheben l. rückwärts (der l. Arm geb., der r. Arm gestr.).
4) Wechseln zur entgegengesetzten Haltung. (Das Wechseln geschieht hinter dem Rücken.)
5) Zurück wie bei 3.
6) Überheben vorwärts.
7) bis 8) wie bei a., dann 9—16) Wiederholung.

g.

1) u. 2) wie bei a.
3) Überheben l. und Vorheben r. (Der Stab liegt längs auf dem vorgehobenen r. Arme, während sich der l. Arm hinter dem Nacken beugt.)
4) Wechsel zur entgegengesetzten Haltung. (**Fig. 37.**)
5) Zurück wie bei 3.
6) Überheben vorwärts und Armsenken.
7) u. 8) wie bei a.
9—16) Wiederholung.

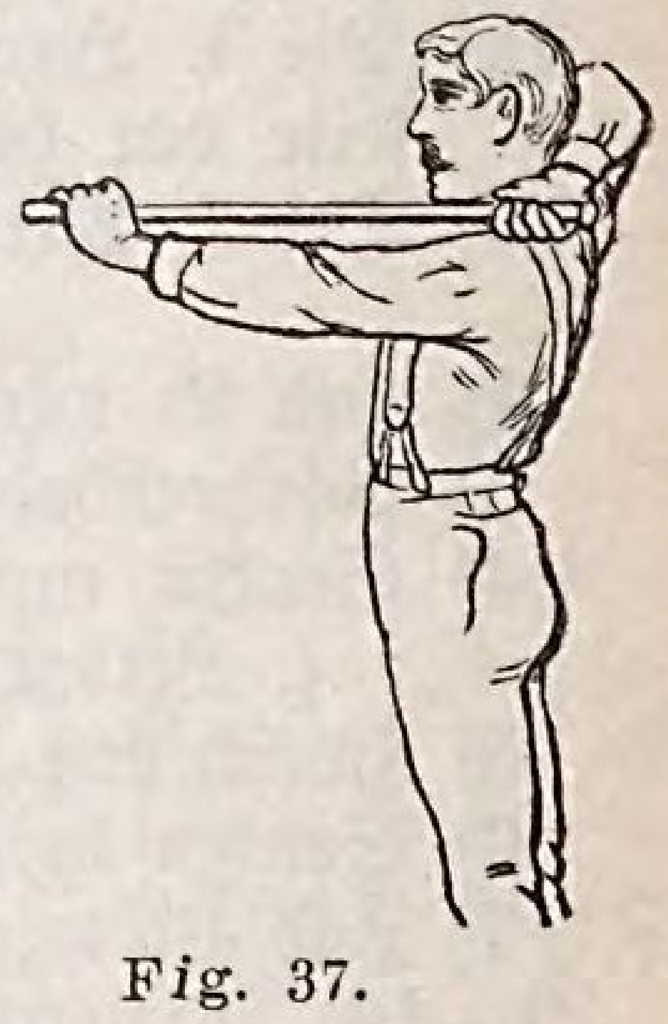
h.

1) u. 2) wie bei a.
3) Vorheben beider Arme.
4) Überheben l. rückwärts (die Arme geb.) mit Seitheben des gestr. r. Armes.
5) Zurück zur Vorhebhalte.
6) Armsenken.
7) u. 8) wie bei a.
9—16) Wiederholung.


Fig. 34.


Fig. 35.


Fig. 36.


Fig. 37.

Zweiter Abschnitt.

Der Umzug. Aufstellungen im Kreise. Armstoßen mit Kniebeugen und so weiter.

Vorbemerkungen: Nächst dem „Staffeln“ eignen sich zum gemeinsamen Betriebe von Übungen ohne Geräte und mit Handgeräten die Aufstellungen im Kreise, weil sie die gegenseitige Beobachtung der Turnenden unter einander erleichtern und übereinstimmende Darstellungen befördern.

11.

Ordnungsübungen.

Der Umzug (L. VII. 112.)

Aus der Stirnreihe wird durch ¼ Drh. r. die Flankenreihe hergestellt und dieser geboten: Umzug vorwärts — marsch! Die Flankenreihe bewegt sich an den Schranken des Übungsraumes vorwärts in taktmäßigem Gehen mit gleicher Schrittweite. Werden bei diesem Umzuge die Abstände der Einzelnen vergrößert, so gebietet der Vorturner: Gehen an Ort — marsch! und Herstellung des ursprünglichen Abstandes, darauf Fortsetzung des Umzuges. Haben die Turner gelernt, während des Umzuges den erforderlichen Abstand zu behaupten, so wird die Reihe auf Zickzack- und Schlängelbahnen weitergeführt, immer aber mit der Forderung der Einhaltung des Abstandes der geschlossenen Flankenreihe. Nachdem die Flankenreihe wieder in die Umzugsbahn geleitet ist, stellt sich der Vorturner an die Spitze der Reihe und führt dieselbe in stets engeren spiralförmigen Windungen vorwärts, bis der Kreis geschlossen ist.

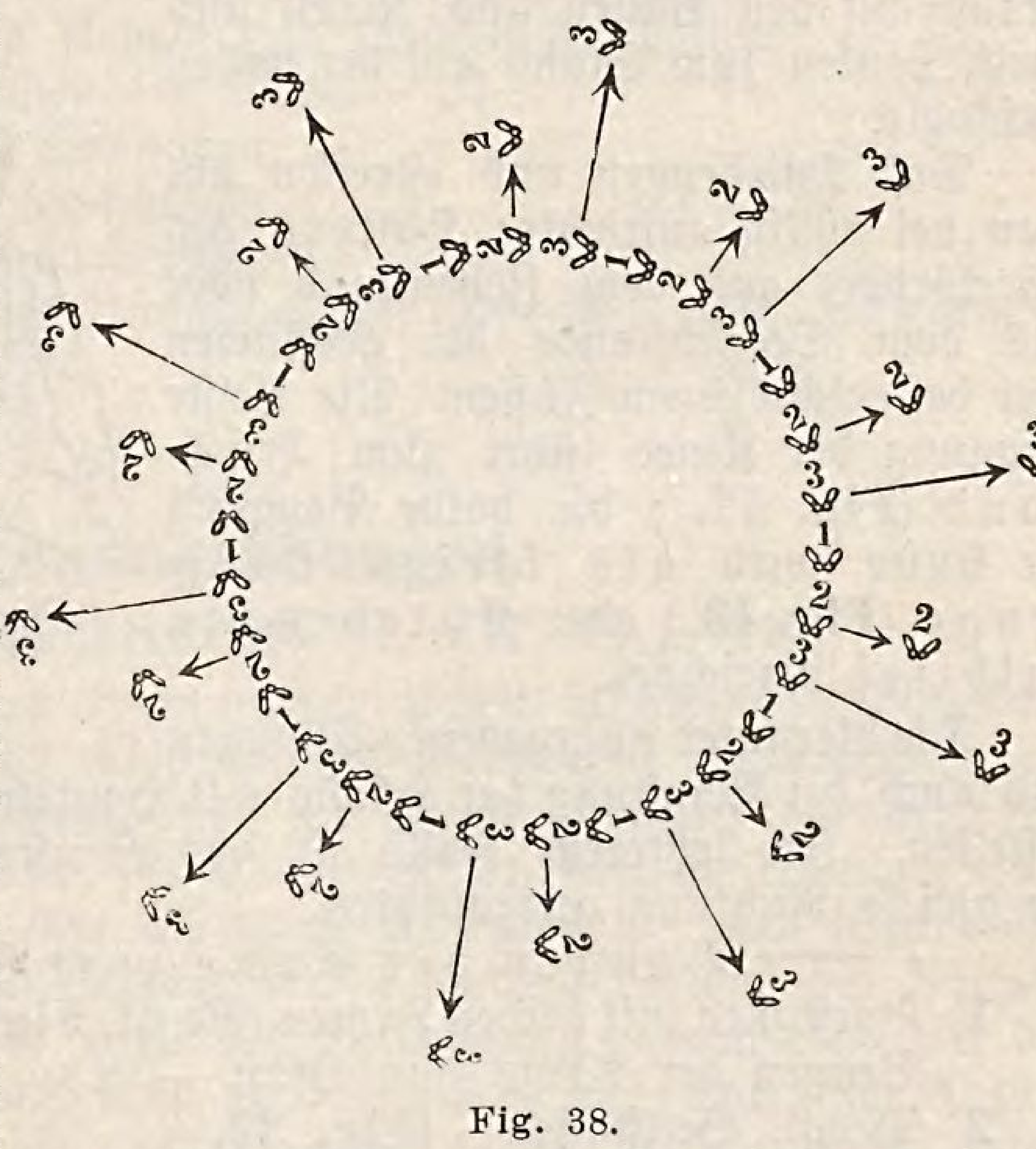


Fig. 38.

Halten und Abzählen zu dreien. Das Öffnen des Flankenringes geschieht dann mit dem Befehl: Die Zweiten zwei und die Dritten vier Schritte r. seitwärts — marsch. (**Fig. 38.**)

Freiübungen.

Armstoßen, Fußwippen und Kniebeugen (Lion VII. 21 u. 23.)

Jedem Armstoßen geht voran das Beugen der Arme zum Stoß. Dasselbe geschieht gewöhnlich so, daß durch Heben der Unterarme die zur Faust geballten Hände in die Brusthöhe gebracht werden. Beim Vorstoßen und Seitstoßen sind mit dem Beugen der Arme die Ellenbogen möglichst weit zurückzuhalten (**Fig. 39.**), beim Tiefstoßen so zu heben, daß die Fäuste nach unten gerichtet sind (**Fig. 40.**), beim Hochstoßen hebt man nur die Unterarme und läßt die Oberarme fest am Oberkörper anliegen. (**Fig. 41.**) Das Beugen der Arme ist zur Einübung einige Male zu wiederholen und geschieht mit dem Befehl: B e u g e n d e r A r m e z u m S t o ß — b e u g t!


Fig. 39.


Fig. 40.


Fig. 41.

Der Wechsel des Sohlenstandes und Zehenstandes (vergl. **Fig. 40.**) wird Fußwippen genannt. Er erfolgt durch Heben des ganzen Körpers zum Stand auf den Ballen und Zehen und durch Senken zum Stand auf der vollen Fußsohle.

Das Kniebeugen und -strecken übt man bei völlig aufrechter Haltung des Oberkörpers aus dem Zehenstand oder aus dem Sohlenstande bei geöffneten oder bei geschlossenen Füßen. Die tiefste Beugung der Kniee führt zum H o c k s t a n d (**Fig. 42.**); die halbe Beugung der Kniee wird als k l e i n e K n i e b e u g e (**Fig. 43.**) oder K n i e b e u g e n h a l b t i e f bezeichnet.


Fig. 42.


Fig. 43.

Die hierunter angegebenen Übungen sind auch bei Belastung der Hände mit Hanteln oder mit Eisenstäben darzustellen. In letzterem Falle ist das Seitstoßen mit beiden Armen in die gleiche Richtung auszuführen.

—— B e u g e n d e r A r m e z u m S t o ß e n — b e u g t!

1) Vorstoßen mit beiden Armen (Vergl. **Fig. 39.**) — 1!
   Beugen der Arme zum Stoß — 2!
2) Desgl. Seitstoßen. (**Fig. 39.**)
3) Desgl. Hochstoßen. (**Fig. 41.**)
4) Desgl. Tiefstoßen. (**Fig. 40.**)

} Längere Zeit mit voller Kraft in erst langsamem, dann auch immer schnellerem Takte zu wiederholen.

—— Hände an!

5) Zehenstand — 1! }
Sohlenstand — 2! } Fortgesetzt auszuführen.

6) Wechsel des Zehenstandes l. und r. (Während der zum Zehenstande gehobene Fuß sich zum Sohlenstande senkt, wird der andere Fuß zum Zehenstande gehoben u. s. f.

7) Zehenstand auf beiden Füßen — 1!
Kniebeugen halbtief — 2!
Kniestrecken zum Zehenstande — 3!
Senken zum Sohlenstande — 4!

8) Wie Übung 7, aber das Kniebeugen ganztief.

9) Zehenstand mit Kniebeugen halbtief — 1!
Kniestrecken zur Stellung — 2!

10) Wie Übung 9 mit Kniebeugen ganztief.

11) Beugen beider Arme zum Stoßen mit Erheben zum Zehenstand — 1!
Senken der Arme mit Sohlenstand — 2!

12) Beugen eines Armes zum Stoß und Heben des gleichseitigen Fußes zum Zehenstand. Während der gehobene Arm gesenkt und der Fuß zum Sohlenstande niedergestellt wird, erfolgt das Beugen des anderen Armes und der Zehenstand des anderen Beines u. s. f.

13) Beugen der Arme zum Stoßen mit Zehenstand — 1!
Vorstoßen der Arme mit Kniebeugen halbtief — 2!
Beugen der Arme zum Stoßen mit Kniestrecken zum Zehenstand — 3!
Stellung — 4!

14) Wie Übung 13, mit Seitstoßen.

15) Wie Übung 13, mit Hochstoßen.

16) Wie Übung 13, mit Tiefstoßen.

—— Beugen beider Arme zum Stoßen — beugt!

17) Vorstoßen mit beiden Armen und Kniebeugen halbtief — 1!
Kniestrecken mit Beugen der Arme — 2!

18) Wie Übung 17, mit Seitstoßen.

19) Wie Übung 17, mit Hochstoßen.

20) Wie Übung 17, mit Tiefstoßen.

21—28) Wiederholung der Übungen von 13—20, aber Kniebeugen zum Hockstand.

12.

Ordnungsübungen.

Umzug mit Armthätigkeiten (L. VII. 46 u. 44).

Die Flankenreihe wird zu einem großen Schritt Abstand der Einzelnen geöffnet. Dieser Abstand soll während des Taktgehens unverändert erhalten bleiben. Nachdem die Reihe durch den Befehl: Umzug l. — marsch! in Bewegung gesetzt ist, ordnet der Vorturner an, daß die Übenden während des Gehens eine von ihm bestimmte Armhebhalte nach seinem Befehl einnehmen. Anfänglich fordert er in buntem Wechsel die Vorhebhalte, die Hochhebhalte oder auch die Seithebhalte abwechselnd mit der Senkhalte der Arme. Danach kann er bestimmen, daß nach einer Anzahl Schritte eine Armhebhalte der anderen ohne weitere Aufforderung folgt, z. B. wechseln nach je acht Schritten Vorhebhalte, Hochhebhalte, Seithebhalte und Senkhalte der Arme. Oder nach sechs Schritten wechseln Vor-

hebhalte, Seithebhalte, Hochhebhalte, Vorhebhalte und Senkhalte der Arme u. s. w. Das Wechseln der Armhebhalten kann auch zur Erprobung der Gleichmäßigkeit mit einem Handklapp erfolgen. Es mag hierbei bemerkt sein, daß auch bei diesen Übungen die Hände mit Hanteln oder mit Stäben beschwert sein können.

Aus der Umzugsbahn führt der Vorturner die sich langsam schließende Flankenreihe in immer engeren Windungen bis zum Schließen des Kreises. Halt mit 1/4 Drh. nach innen! Abzählen zu vieren! Zur Aufstellung zu den Freiübungen sollen sich die Turner aus dem Stirnring in den Viererreihen r. hinterreihen. (L. VII. 73.) Hierbei begiebt sich der Zweite schräg rückwärts hinter den Ersten, ebenso der Dritte hinter den Zweiten und der Vierte hinter den Dritten. Die Reihung wird von allen zugleich ausgeführt und endet mit dem vierten Schritte nach dem Befehl: In den Viererreihen r. Hinterreihen — marsch! (**Fig. 44.**)

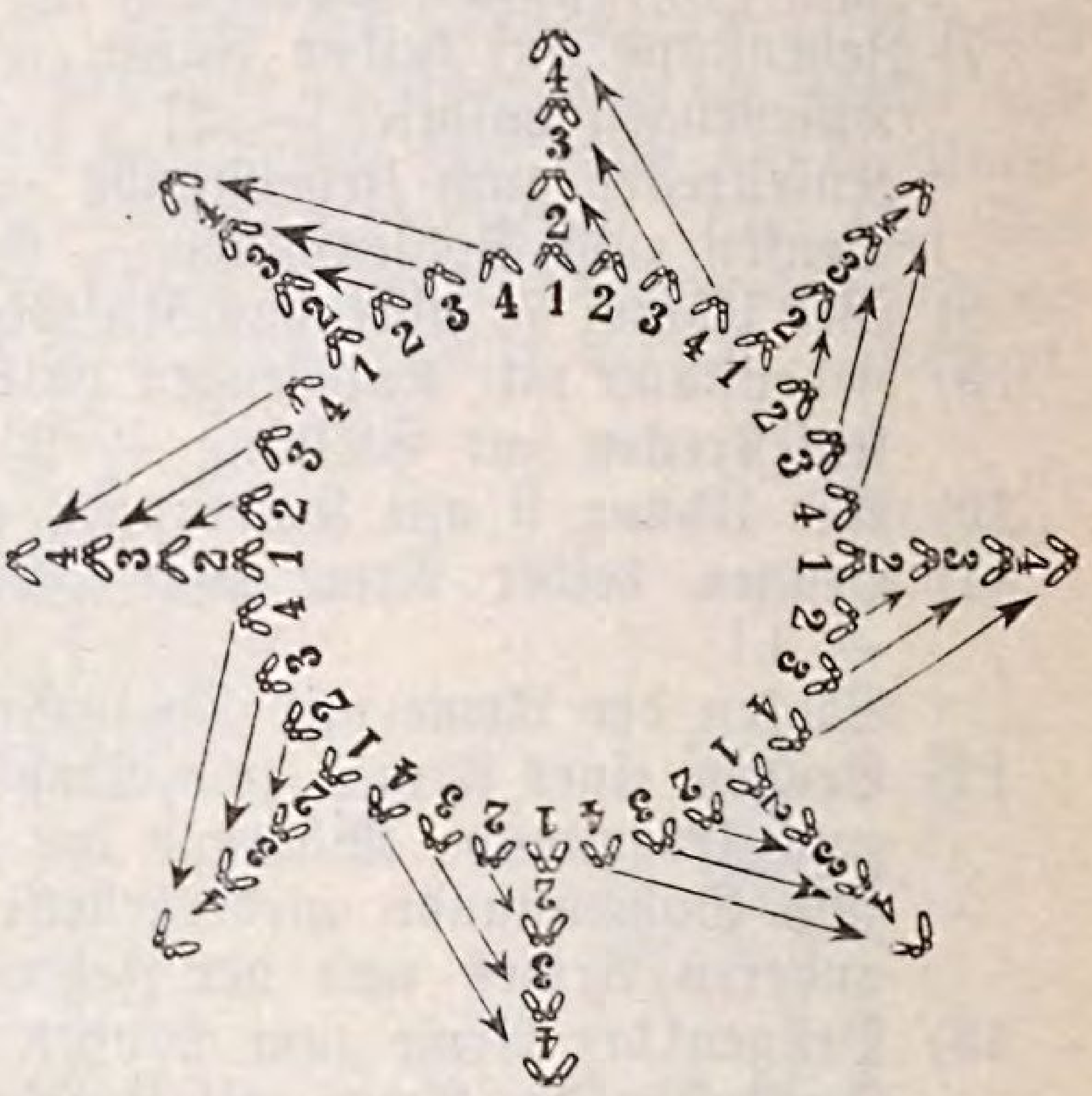


Fig. 44.

Der weitere Befehl: Der Zweite einen, der Dritte zwei und der Vierte drei Schritte rückwärts — marsch! öffnet die Reihen zu den

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln oder mit Stäben belastet sein.

Armstoßen, Fußwippen und Kniebeugen (Lion VII. 21 u. 23.)

1) Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
   Vorstoßen mit beiden Armen — 2!
   Beugen der Arme zum Stoß — 3!
   Tiefstoßen mit beiden Armen — 4!
2) Wie Übung 1, mit Seitstoßen und Tiefstoßen mit beiden Armen. 4 Zeiten.
3) Wie Übung 1, mit Hochstoßen und Tiefstoßen mit beiden Armen. 4 Zeiten.

—— Hände an d. Hüften od. Vorhebhalte der Arme.

4) Zehenstand — 1!
   Kniebeugen halbtief (**Fig. 43.**) — 2!
   Kniebeugen zum Hockstand (**Fig. 42.**) — 3!
   Kniestrecken zur Stellung — 4!
5) Kniebeugen halbtief — 1!
   Kniebeugen zum Hockstand — 2!
   Kniestrecken zur Kniebeuge halbtief — 3!
   Kniestrecken zur Stellung — 4!

—— Senken der Arme — senkt!

6) Die Übungen 1—3 abwechselnd oder gleichzeitig mit der Übung 4.

7) Desgl. die Übungen 1—3 mit der Übung 5.
8) Die Übung 1 gleichzeitig mit der Übung 4, dann mit der Übung 5.
9) Desgl. die Übungen 2 und 3.
10) Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Vorstoßen mit beiden Armen — 2!
Armsenken — 3!
11) Wie Übung 10, mit Seitstoßen.
12) Wie Übung 10, mit Hochstoßen.
13) Zehenstand — 1!
Kniebeugen halbtief — 2!
Stellung — 3!
14) Desgl. wie Übung 13 mit Kniebeugen zum Hockstand.
15) Kniebeugen halbtief — 1!
Kniestrecken zum Zehenstand — 2!
Stellung — 3!
16) Desgl. wie Übung 15 mit Kniebeugen zum Hockstand!
17) Die Armübungen 10, 11 oder 12 abwechselnd oder gleichzeitig ausgeführt mit einer Beinübung wie bei 13—16.

Oder

nach der Aufstellung im Kreise, wie **Fig. 44** anzeigt, wobei der Abstand in den Viererreihen jedoch 2 Schritt beträgt, folgende

Hantelübungen

in zeitlich geteilter Ordnung.

Nachdem von allen Turnern die hierunter beschriebenen Hantelübungen taktfest als Übungsfolge eingeübt sind, werden dieselben in folgender Weise wiederholt. Der die Freiübungen leitende Vorturner zählt in schnellem Takte fortgesetzt 1 — 2 — 3 — 4! Sobald die Zahl 1 von ihm ausgesprochen wird, beginnt die erste Stirnrotte die erste Bewegung der 1. Übung und verharrt in der eingenommenen Stellung so lange, (also 3 Zeiten), bis der Vorturner wieder die Zahl 1 ruft. Sobald diese ertönt, führt die 1. Stirnrotte die zweite Bewegung aus und verharrt auch in dieser Stellung wiederum 3 Zeiten, ehe sie zu weiterer Bewegung übergeht. Nach dem Vorbilde der 1. Rotte beginnt die 2. Rotte dieselbe Bewegung, welche die vor ihr stehende 1. Rotte auf 1 vollzog, wenn der Vorturner 2 zählt, ebenso die 3. Rotte auf 3 und die 4. auf 4. Alle Rotten bleiben ebenfalls so lange in der eingenommenen Stellung, bis der Vorturner ihre Rottenzahl ausspricht, und ändern erst mit diesem Rufe die Stellung. Der Vorturner thut gut, zunächst die ersten acht Bewegungen sicher einzuüben, danach den Rest und schließlich das Ganze als Übungsfolge zur Darstellung zu bringen.

1) Kniebeugen zum Hockstande mit Vorheben der Arme — 1!
Stellung — 2!
2) Vorbeugen des Rumpfes mit Rückheben der Arme — 1!
Stellung — 2!
3) Ausfall l. vorwärts mit Vorhochheben der Arme! — 1!
Stellung — 2!
4) Desgl. mit Ausfallen rechts vorwärts — 1!
Stellung — 2!
5) Kniebeugen zum Hockstande mit Vorheben — 1!
Kniestrecken mit Vorbeugen und Rückheben — 2!
Zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!

6) Vorbeugen mit Rückheben — 1!
Ausfall links vorwärts mit Vorhochheben — 2!
Zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!
7) Desgl. mit Ausfallen rechts vorwärts 1 bis 4!
8) Kniebeugen zum Hockstande mit Vorheben — 1!
Vorbeugen mit Rückheben — 2!
Ausfall links vorwärts mit Vorhochheben — 3!
Zur Stellung wie bei 2 — 4!
Zur Stellung wie bei 1 — 5!
Stellung — 6!
9) Desgl. mit Ausfallen rechts vorwärts 1 bis 6!

13.

Ordnungsübungen.

Der Umzug mit Stampfen und Handklappen.

Die Turner stehen in geschlossener Flankenreihe, die Hände an den Hüften. Der Vorturner gebietet: Einmal l. Stampfen — stampft! Der Fuß wird ein wenig gehoben und schallend gleichzeitig von Allen niedergestellt. Erst dann, wenn das Stampfen der ganzen Reihe so gleichmäßig ertönt, wie der Stampftritt eines Einzelnen, erklärt der Vorturner seine Zufriedenheit und läßt nun das Stampfen mit dem r. Fuß und abwechselnd mit dem l. und r. folgen. Sind diese Übungen von der Reihe erlernt, so kann der Vorturner deren Wiederholung während des Taktgehens im Umzuge der Reihe anordnen. Zuerst verlangt er, daß mit jedem 6., 8. oder 10. Schritte l. oder r. gestampft wird, danach aber ohne vorherige Bestimmung der Schrittzahl nach seinem Befehl.

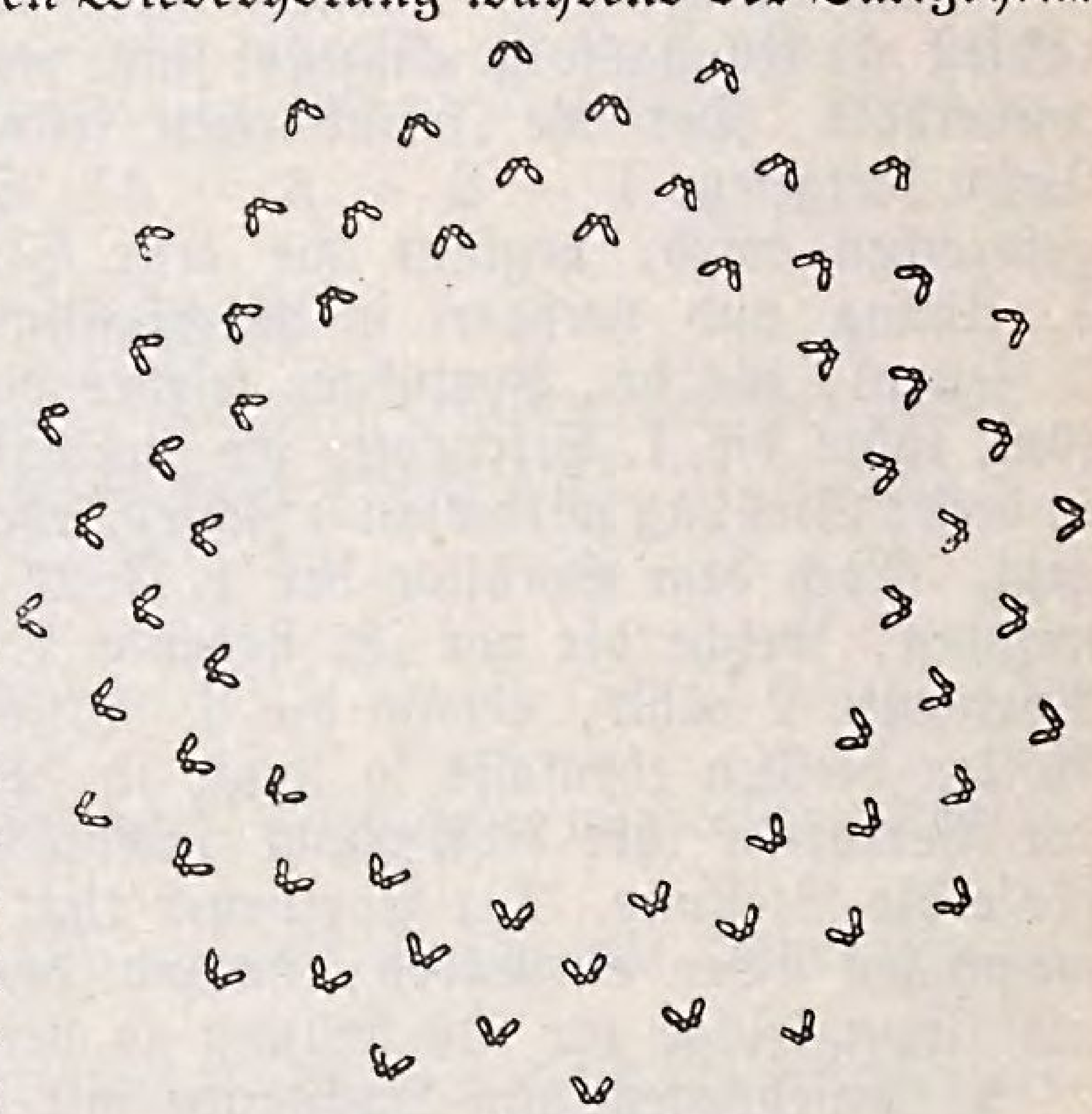


Fig. 25.

Um die Reihe im wechselnden an Ort und von Ort Gehen zu üben, lasse der Vorturner zunächst den Wechsel nach einer bestimmten Zahl von Schritten vornehmen. Z. B.: Sechs Schritte Taktgehens an Ort wechseln mit sechs Schritten Taktgehens von Ort. Oder: Acht Schritte Taktgehens von Ort wechseln mit vier Schritten Taktgehens an Ort. Später muß dieses Wechseln an keine bestimmte Zeit gebunden sein. Befehle für die letztere Weise sind: Umzug vorwärts — marsch! Danach: An Ort Gehen — marsch! Die Turner werden dabei aufs strengste angehalten, erst auf den Ausführungsbefehl das Verlangte auszuführen. Zur Erleichterung dient es, wenn man jeden ersten Schritt des Wechsels mit einem Stampftritte betont.

Zur Darstellung der Freiübungen wird die Flankenreihe zu einem geschlossenen Flankenringe geführt. Dann Drehung nach innen! Befehl: Nach einander zu Paaren r. Hinterreihen — marsch! Der Zweite der Flankenreihe geht schräg rückwärts hinter den Ersten, ebenso der Vierte hinter den Dritten und so fort bis zum Letzten. Abzählen

zu ersten und zweiten Paaren! Befehl: Die zweiten Paare einen Schritt rückwärts — marsch! Das Öffnen der Paare geschehe, indem in jedem Paare der hinten Stehende einen Schritt rückwärts macht. (**Fig. 45.**)

Freiübungen.

Auch auszuführen als Hantel- oder Stabübungen. Bei den Stabübungen (beliebigen Griffs) stoßen beim Seitstoßen beide Arme nach derselben Seitrichtung.

Armstoßen, Fußwippen und Kniebeugen (Lion VII. 21 u. 23.)

—— Beugen der Arme zum Stoß (Vergl. **Fig. 39.**) — beugt!

1) Vorstoßen mit beiden Armen — 1!
   Beugen der Arme zum Stoß — 2!
   Seitstoßen mit den Armen (Vergl. **Fig. 39** u. **Fig. 34.**) — 3!
   Beugen der Arme zum Stoß — 4!
2) Wie Übung 1, aber abwechselnd Hochstoßen und Tiefstoßen. (Vergl. **Fig. 41** u. **40.**)
3) Desgl. abwechselnd Vorstoßen und Hochstoßen.
4) Desgl. abwechselnd Seitstoßen und Tiefstoßen.
5) Abwechselnd Vorstoßen, Seitstoßen, Hochstoßen und Tiefstoßen mit beiden Armen. 8 Zeiten.
6) Wiederholung der Übung 5 derart, daß nach jedem Stoßen und jedem Beugen der Arme ein Fußwippen in zwei Zeiten folgt. (Vergl. **Fig. 40.**) 16 Zeiten.
7) Desgl., nach jedem Stoßen und jedem Beugen der Arme folgt ein Kniebeugen halbtief. (Vergl. **Fig. 43.**) 16 Zeiten.
8) Desgl., nach jedem Stoßen und jedem Beugen der Arme folgt ein Kniebeugen zum Hockstand. (Vergl. **Fig. 42.**) 16 Zeiten.
9) Vorstoßen und Beugen der Arme mit Fußwippen, dann folgt ohne oder mit Wiederholung des Armstoßens ein Kniebeugen halbtief. 4 Zeiten.
10) Wiederholung der Übung 9, aber das Kniebeugen zum Hockstand. 4 Zeiten.
11) Wie Übung 9 u. 10, mit Seitstoßen der Arme.
12) Desgl. Hochstoßen.
13) Desgl. Tiefstoßen.
14) Wiederholung der Übungen von 9—13 mit der Änderung, daß das Armstoßen beim Kniebeugen verschieden ist von dem Armstoßen beim Fußwippen.
15) Vorstoßen, Seitstoßen, Hochstoßen und Tiefstoßen mit beiden Armen je dreimal hinter einander mit
    a. Fußwippen,
    b. Kniebeugen halbtief,
    c. Kniebeugen zum Hockstand
    in ununterbrochener Folge. 24 Zeiten.

14.

Ordnungsübungen.

Umzug mit Schrittwechseln und mit Drh. um die Längenaxe.

Die Reihe steht in Flanke. Während des Marschierens im Umzuge soll das Schrittwechseln (L. VII. 43 u. 72) ausgeführt werden.

Der Vorturner erklärt mit kurzen Worten den Vorgang und zeigt dabei das Wechseln des Trittes. Beim Umzuge befiehlt er dann: Schritt-wechseln l. marsch! Das Ausführungswort ertönt kurz vor dem Niederstellen des r. Beines. Dieses und das Schrittwechseln r. soll unter allen Umständen erlernt werden. Zur Prüfung der Sicherheit wird häufiger während des Umzuges in größeren oder in kürzeren Zwischenräumen das Schrittwechseln bald l., bald r. angeordnet; es können auch mehrere Schrittwechsel hinter einander gefordert werden.

Drehungen der Einzelnen im Umzug ordnet der Vorturner folgendermaßen an. Beim Gehen an Ort wird bestimmt, daß in zwei Schrittzeiten 1/4 Drh. l. und in den nächsten beiden Zeiten 1/4 Drh. r. ausgeführt werde; danach 1/4 Drh. r. und 1/4 Drh. l.; dann innerhalb 4 Schrittzeiten 1/2 Drh. l. oder r.; endlich in 8 Schrittzeiten eine ganze Drh. l. oder r. Die Abkürzung der halben Drehung auf zwei Schrittzeiten und der ganzen Drh. auf vier kann der Wiederholung der Übungen beim Marschieren von Ort noch vorangestellt werden. Besonders zu beachten ist die gleichmäßige und gleichzeitige Drehung aller Übenden. Abwechselnd kann man nun auch das Schrittwechseln und das Drehen im Umzuge befehlen.

Die Flankenreihe wird aus der Umzugsbahn durch die Mitte des Übungsraumes geführt und hier mit abwechselndem Umzuge r. und. l. in zwei Flankenreihen geteilt. Jede dieser beiden Flankenreihen hat nun mehrere Gegenzüge nach innen auszuführen, bis sie mit dem letzten Gegenzug in der Mitte des Übungsraumes zusammentreffen, wo sich die Einzelnen zu Paaren vereinen. Arm in Arm oder mit verschränkten Armen (**Fig. 115 u. 116.**) wird der Umzug gemeinsam bis zur Aufstellung im Kreise fortgesetzt. (**Fig.** 46.)

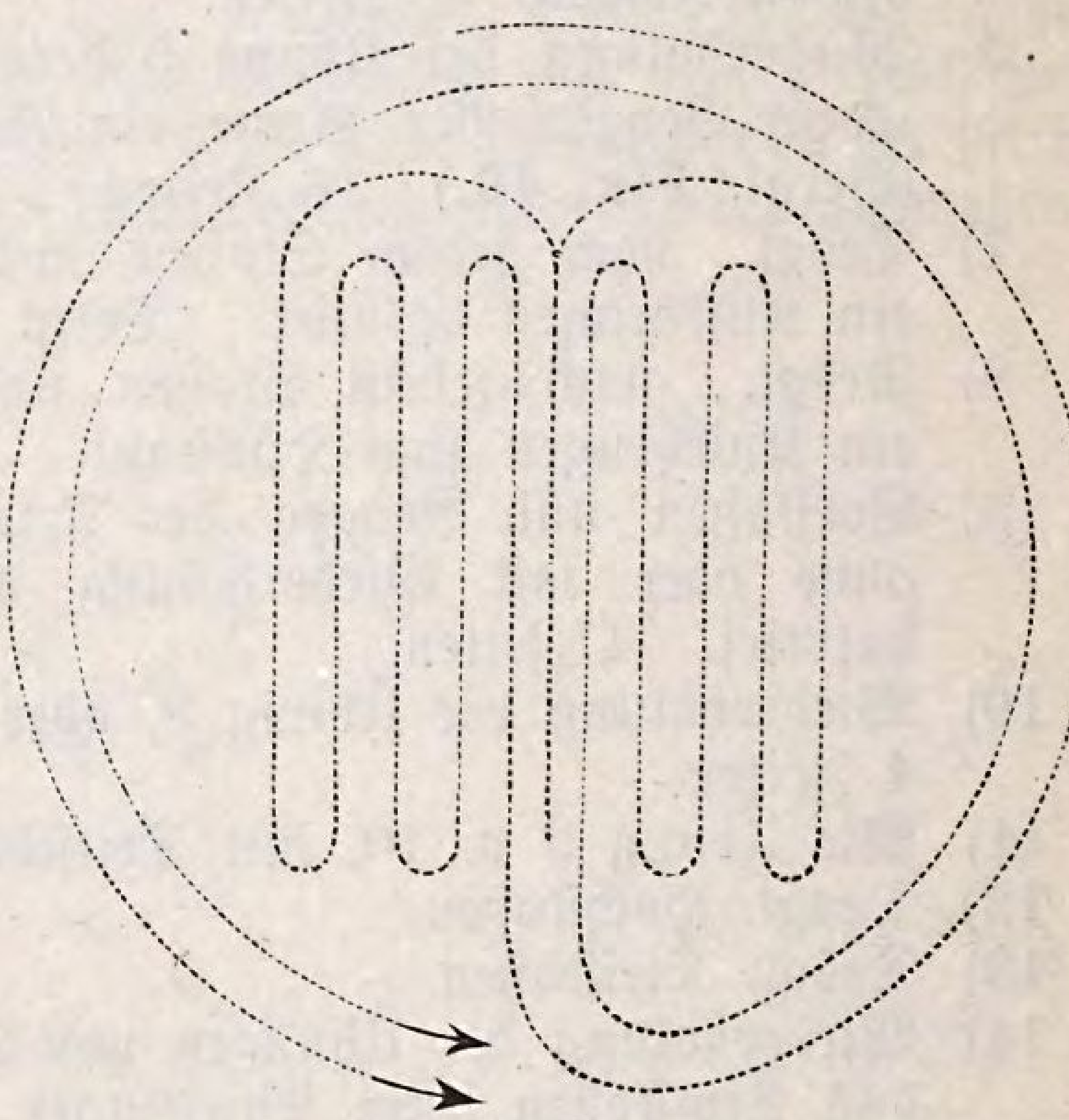


Fig. 46.

Ein Paar folgt dem anderen mit etwa 3 Schritt Abstand zum Kreise, nach dessen Aufstellung die Gepaarten sich einander, Gesicht gegen Gesicht, zuwenden und mit einem Schritte rückwärts die Reihen zu den Freiübungen öffnen.

Freiübungen.

Die Übungen sind auch als Hantelübungen auszuführen.

Armstoßen, Fußwippen, Kniebeugen, Rumpfbeugen und Spreizen
(Lion VII. 21, 23 u. 31.)

Die außerhalb des Kreises stehenden Turner werden als Erste, die innen stehenden als Zweite bezeichnet. Die Zweiten beginnen jede Übung eine Taktzeit später als die Ersten.

—— Beugen der Arme zum Stoße — beugt!

1) Hochstoßen mit beiden Armen (**Fig. 41.**) — stoßt!
Beugen der Arme zum Stoß — beugt!
2) Desgl. Seitstoßen. (**Fig. 39.**)
3) Desgl. Vorstoßen. (**Fig. 39.**)
4) Hochstoßen mit Fußwippen. 2 Zeiten.
5) Seitstoßen mit Kniebeugen halbtief. 2 Zeiten.
6) Vorstoßen mit Kniebeugen ganztief. 2 Zeiten.
7) Rückbeugen des Rumpfes mit Hochstoßen. 2 Zeiten.
8) Seitbeugen des Rumpfes mit Seitstoßen. 2 Zeiten.
9) Vorbeugen des Rumpfes mit Vorstoßen. 2 Zeiten.
10) Hochstoßen mit Kniebeugen des einen und Vorspreizen des anderen Beines. 2 Zeiten.
11) Seitstoßen mit Kniebeugen des einen und Seitspreizen des anderen Beines. 2 Zeiten.
12) Vorstoßen mit Kniebeugen des einen und Rückspreizen des anderen Beines. 2 Zeiten.

—— Die Zweiten kehren l. — um!

Die beiden Einzelnen jedes Paares stehen hintereinander, das Gesicht nach der Mitte gewendet.

Wiederholung einer Auswahl obiger Übungen mit der Änderung, daß die Paare als erste und als zweite Paare unterschieden werden. Auch hierbei beginnen die zweiten Paare jede Übung eine Taktzeit später als die ersten.

15.

Ordnungsübungen.

Umzug mit Laufen und Gehen im Wechsel.

Den in Flanke aufgestellten Turnern wird der Unterschied zwischen Gehen und Laufen genauer erklärt. Das Laufen geschieht auf dem vorderen Teile des Fußes mit Schritten, deren Zeitmaß halb so groß ist, als das der Schritte beim Taktgehen. Demnach braucht man zu zwei Laufschritten soviel Zeit wie zu einem Gangschritt (L. VII. 3). Die Turner werden im Taktlaufen sicher eingeübt. Der Befehl, das Laufen zu beginnen, lautet: Taktlaufen — lauft! Bei der Ankündigung zum Laufen werden gewöhnlich die Unterarme an die Brust gehoben, damit die Arme während des Laufens nicht hindernd hin- und herschwingen; es kann aber auch jede andere Armhaltung angeordnet werden. Danach wird der Wechsel von Laufen an Ort (Scheinlaufen) und von Ort geübt und schließlich dieses mit Gehen an Ort und von Ort in Abwechselung gebracht. Der Wechsel von Gehen und Laufen kann nach einer vorher bestimmten Schrittzahl oder nach dem Befehle des Vorturners erfolgen. Immerhin aber soll der Übergang vom Gehen zum Laufen und umgekehrt taktmäßig und gleichmäßig von Allen bewirkt werden.

Die Schnecke (L. VII. 113.)

Der Vorturner stellt sich an die Spitze der Reihe und führt dieselbe in immer engeren spiralförmigen Windungen rechts herum bis zur Mitte des Platzes, bricht hier mit Gegenzug links die ursprüngliche Richtung und windet sich zwischen der Spur der von ihm vorher beschrittenen Bahn wieder in die Umzugsbahn zurück. (**Fig. 47.**)

Aus dem Umzuge l. schreitet er abermals zur Schnecke r. und mit Gegenzug l. zurück. Die Wiederholung der Schnecke aus dem Umzuge l. wie r. im Laufe oder abwechselnd laufend und gehend — auch mit halben Drh. während des Gehens u. Laufens — kann dann folgen.

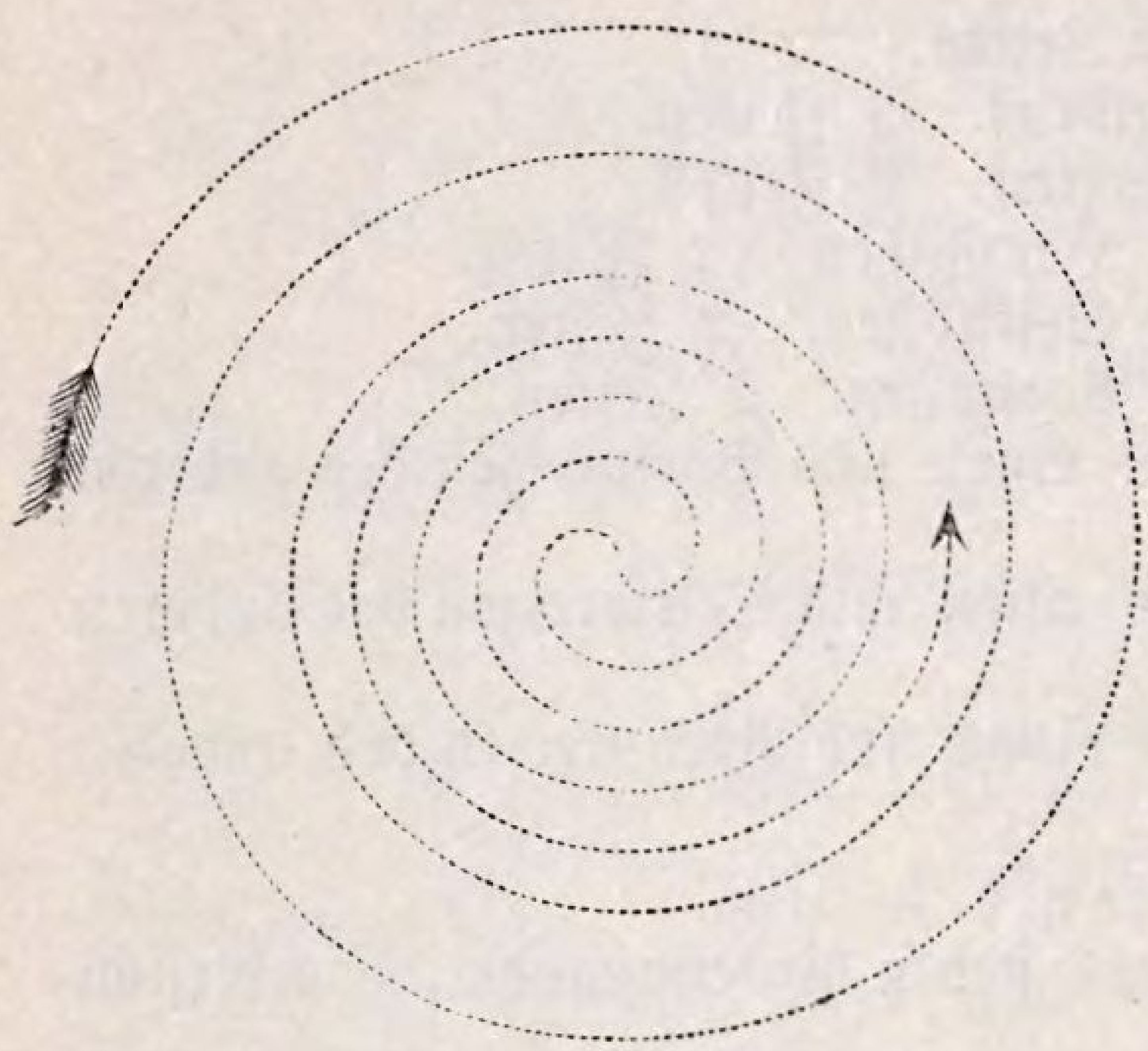


Fig. 47.

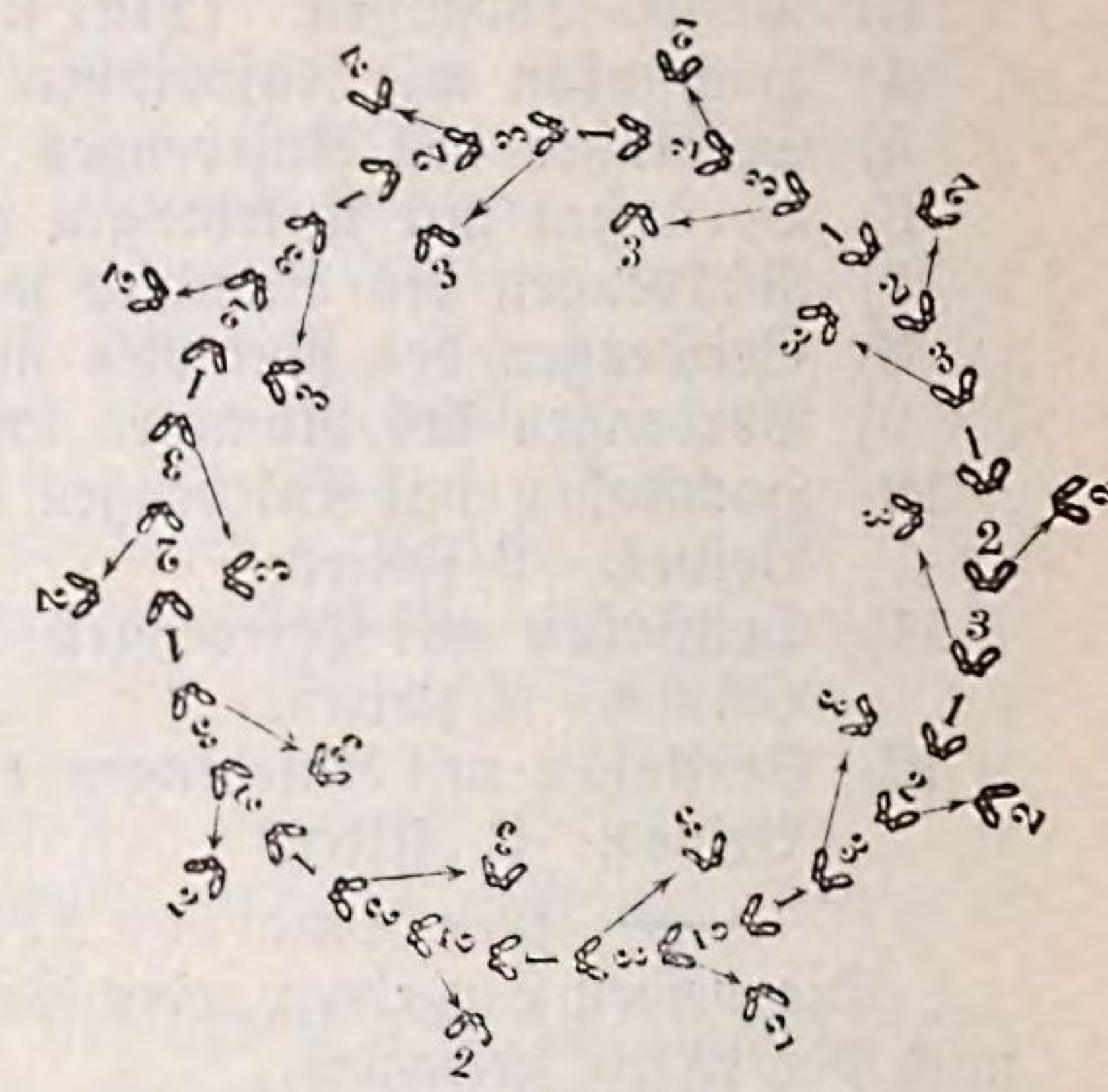


Fig. 48.

Aus der letzten Windung führt der Vorturner die Flankenreihe zum geschlossenen Ring und bildet mit Nebenreihen und Drehen Dreierreihen. (**Fig. 48.**)

Abzählen zu dreien! Befehle für das Nebenreihen sind: Die Zweiten reihen sich mit 1/4 Drh. rechts neben die Ersten — marsch! Danach: Die Dritten reihen sich mit 1/4 Drh. l. links neben die Ersten — marsch!

oder kürzer (L. VII. 79, Z. v. o.)

Die Zweiten rechts, die Dritten links Nebenreihen — marsch!

Freiübungen,

welche auch als Hantelübungen darzustellen sind.

Armstoßen und Kniebeugen abwechselnd und in Verbindung mit Schreiten
(Lion VII. 21. 23.)

(Siehe die Abbildungen zur 11. Gruppe.)

In je 8 Zeiten sollen folgen:

Schritt vorwärts	2	Zeiten
Freiübung	2	"
Schritt rückwärts	2	"
Freiübung	2	"

Das Schreiten geschieht abwechselnd l. u. r.

1) Schritt vorwärts. 2 Zeiten.
Beugen der Arme zum Stoßen — beugt! }
Vorstoßen mit beiden Armen — stoßt! } 2 Zeiten.
Schritt rückwärts. 2 Zeiten.
Beugen der Arme zum Stoßen — beugt! }
Tiefstoßen mit beiden Armen — stoßt! } 2 Zeiten.

Zur Abkürzung sind hierunter nur die Freiübungen angegeben, von denen die erste nach dem Schritte vorwärts, die zweite nach dem Schritte rückwärts zur Darstellung gelangt.

2) Seitstoßen. Tiefstoßen.
3) Hochstoßen. Tiefstoßen.
4) Kniebeugen halbtief. Kniebeugen zum Hockstand.
5) Kniebeugen zum Hockstand. Kniebeugen halbtief.
6) Vorstoßen. Kniebeugen halbtief.
7) Seitstoßen. Kniebeugen zum Hockstand.
8) Hochstoßen. Kniebeugen zum Hockstand.
9) Kniebeugen halbtief. Vorstoßen.
10) Kniebeugen zum Hockstand. Hochstoßen mit den Armen.
11) Vorstoßen mit Kniebeugen halbtief.
Hochstoßen mit Kniebeugen zum Hockstand.
12) Seitstoßen mit Kniebeugen zum Hockstand.
Vorstoßen mit Kniebeugen halbtief.

In 4 Zeiten soll ein Schritt vorwärts und ein Schritt rückwärts mit je einer Freiübung ausgeführt werden.

13) Vorschreiten des l. Beines mit Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Nachstellen des r. Beines mit Vorstoßen — 2!
Rückschreiten des r. Beines mit Beugen der Arme zum Stoß — 3!
Beinschließen l. mit Tiefstoßen — 4!

Ferner während des Vor- und Rückschreitens:

14) Seitstoßen. Tiefstoßen.
15) Hochstoßen. Tiefstoßen.
16) Kniebeugen zum Hockstand.

Hierbei ist die Reihenfolge der Bewegungen:
Vorstellen des l. Beines — 1!
Nachstellen des r. Beines mit tiefstem Kniebeugen — 2!
Kniestrecken mit Rückstellen des r. Beines — 3!
Beinschließen — 4!

17) Die Übung 16 mit Vorstoßen und Tiefstoßen.
18) Die Übung 16 mit Seitstoßen und Tiefstoßen.
19) Die Übung 16 mit Hochstoßen und Tiefstoßen.

Weitere Veränderungen sind damit herbeizuführen, daß z. B. alle Kehrt machen, wodurch der erste Schritt rückwärts geht. Oder aber es wird angeordnet, daß mit der zweiten Taktzeit jedes Schrittes $^1/_2$ Drh. ausgeführt werde u. s. w.

16.

Ordnungsübungen.

Umzug mit Halten beim Gehen und Laufen.

Der Vorturner unterrichtet die in Flanke stehenden Turner, daß es darauf ankomme, während des Gehens und Laufens ein gleichzeitiges Stehenbleiben aller zu erlernen. Um dieses zu erreichen, werde er der sich fortbewegenden Reihe den Befehl zum Halten beim Gehen und beim Laufen kurz vor dem Niederstellen des r. Fußes geben, das l. Bein schreite dann noch einmal voll aus, das rechte aber beschließe das Schreiten. Die letzten beiden Bewegungen können (sollen?) in beschleunigtem Zeitmaße mit gelindem Stampfen geschehen. Der Befehl zum Haltmachen lautet: Halten — halt! Das Wort „Halten" kann übrigens meistens unausgesprochen bleiben. Die Probe seiner Anordnung macht der Vorturner damit, daß er befiehlt: Gehen an Ort — marsch! und nach einiger Zeit: Halten — halt! Bereitet das ganz gleichmäßige

Stehenbleiben aller nach mehreren Wiederholungen keine Schwierigkeiten mehr, so wird dasselbe beim Gehen von Ort und danach beim Laufen an und von Ort geübt. Abwechselnd kann jetzt das Halten nach Befehl beim Gehen und Laufen an und von Ort verlangt werden. Taktsichere Turner mögen dann schließlich eine bestimmte Anzahl von Schritten Gehens oder Laufens und eben so viel Schrittzeiten (oder mehr oder weniger) an Ort Stehenbleibens und danach weiter Gehens oder Laufens darstellen. Anfänglich leitet der Vorturner durch Taktzählen diesen Wechsel, später werde die Bewegung und das Stehenbleiben ohne lautes Zählen geübt.

Der Vorturner stellt sich an die Spitze der Flankenreihe und führt dieselbe im Laufe mit fortgesetzten Gegenzügen nach innen zur Kreisaufstellung. Der letzte Gegenzug ist so zu wählen, daß alle Turner die linke Leibesseite der Kreismitte zuwenden.

Freiübungen,

die auch bei Belastung der Hände mit Hanteln ausgeführt werden können.

Armstoßen mit Spreizen und Kniebeugen

(Lion VII. 21, 23 u. 24.)

(Siehe die Abbildungen zur 11. Gruppe.)

Mit dem Hin- und Herzug im Kreise wechseln nach je acht Schritten von Ort Armstoßen, Spreizen mit Kniebeugen als Freiübungen an Ort. Jeder achte Schritt endet mit ¼ Drh. und Beinschließen zur Stellung, unmittelbar folgt dem eine Freiübung in 8 Zeiten, deren letzte Bewegung mit ¼ Drh. schließt.

— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

1) Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. l. beim letzten Tritt — marsch!
   Viermal Vorstoßen bei Kammhaltung der Arme mit ¼ Drh. l. in der letzten Zeit — stoßt! Wiederholung derselben Übungen noch dreimal.
   (In der Kammhaltung sind die inneren Handflächen der vorgestreckten Arme nach oben gedreht.)
2) Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. r. beim letzten Tritt. Viermal Vorstoßen bei Speichhaltung der Arme mit ¼ Drh. r. in der letzten Zeit.
   (In der Speichhaltung sind die Daumen bei vorgestreckten Armen nach oben gedreht.) Wiederholung derselben Übungen noch dreimal.
3) Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. l. Viermal Vorstoßen bei Risthaltung der Arme mit ¼ Drh. l.
   (In der Risthaltung sind die äußeren Handflächen der vorgestreckten Arme nach oben gedreht.) Wiederholung derselben Übungen noch dreimal.
4) Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. r.
   Viermal Vorstoßen bei Ellenhaltung der Arme mit ¼ Drh. r.
   (In der Ellenhaltung sind die Kleinfinger der vorgestreckten Arme nach oben gedreht.) Wiederholung derselben Übungen noch dreimal.
5) Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. l.
   Viermal Vorspreizen l. mit Kniebeugen r. und ¼ Drh. l.
   Wiederholung noch dreimal.

6) Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. r.
Viermal Vorspreizen r. mit Kniebeugen l. und ¼ Drh. r.
Wiederholung noch dreimal.
7) Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. l.
Viermal Rückspreizen l. mit Kniebeugen r. und ¼ Drh. l.
Wiederholung noch dreimal.
8) Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. r.
Viermal Rückspreizen r. mit Kniebeugen l. und ¼ Drh r.
Wiederholung noch dreimal.
9) Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. l.
Viermal Vorstoßen bei Kammhaltung der Arme und ¼ Drh. l.
Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. r.
Viermal Vorspreizen l. mit Kniebeugen r. und ¼ Drh. r.
10) Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. r.
Viermal Vorstoßen bei Speichhaltung der Arme und ¼ Drh. r.
Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. l.
Viermal Vorspreizen r. mit Kniebeugen l. und ¼ Drh. l.
11) Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh l.
Viermal Vorstoßen bei Risthaltung der Arme und ¼ Drh. l.
Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. r.
Viermal Rückspreizen l. mit Kniebeugen r. und ¼ Drh. r.
12) Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. r.
Viermal Vorstoßen bei Ellenhaltung der Arme mit ¼ Drh. r.
Acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. l.
Viermal Rückspreizen r. mit Kniebeugen l. und ¼ Drh. l.
13) Viermal acht Schritte vorwärts mit ¼ Drh. l.
Nach je acht Schritten folgen acht Zeiten mit viermal
   a. Vorstoßen bei Kammhaltung der Arme mit Vorspreizen l. und Kniebeugen r., dann die Drh. l.
   b. Vorstoßen bei Speichhaltung der Arme mit Vorspreizen r. und Kniebeugen l., dann die Drh. l.
   c. Vorstoßen bei Risthaltung der Arme mit Rückspreizen l. und Kniebeugen r., dann die Drh. l.
   d. Vorstoßen bei Ellenhaltung der Arme mit Rückspreizen r. und Kniebeugen l., dann die Drh. l.
14) Wiederholung aller Übungen wie bei 13, aber mit Drehung r.
15) Desgl. mit abwechselnder Drh. l. und r., r. und l.

17.

Ordnungsübungen.

Bildung des Stirnringes aus der Säule.

Aus der Flankenreihe wird durch Nebenreihen l. eine Säule von Paaren gebildet und diese mittels Durchzuges in der Mitte des Übungsraumes aufgestellt. Alle Gesicht gegen Gesicht — um; Mit den Nebenleuten Hand in — Hand! Auch die Führer reichen sich die freie Hand. Dann: Zum Kreise rückwärts — marsch! Die Mittleren jeder Stirnreihe gehen zunächst rückwärts, ihnen schließen sich die der Mitte Nahestehenden an, bis bei völlig seitwärts gehobenen Armen der gut in die Runde gerichtete Kreis hergestellt ist. (**Fig. 49.**)

Lösen der Hände — löst! Abzählen zu zweien!

Die Ersten drei Schritte rückwärts — marsch! Die Zweiten l. kehrt — um!

Aus dieser Aufstellung soll ein Durchzug der beiden Kreise durcheinander mittels einseitigen oder gleichseitigen Vorgehens von der Mitte und zur Mitte durch die Abstände der Gegenrotten erfolgen. Befehl: Die Ersten sechs Schritte vorwärts mit ½ Drh. l. beim letzten Tritt — marsch! Die Ersten durchschreiten die Abstände der Zweiten. Der gleiche Befehl, wiederholt, führt die Ersten zur vorherigen Aufstellung zurück. Der selbe Befehl ergeht dann zweimal an die Zweiten, welche nun ihrerseits die Abstände der Ersten durchschreiten, danach gleichzeitig an die Ersten und Zweiten.

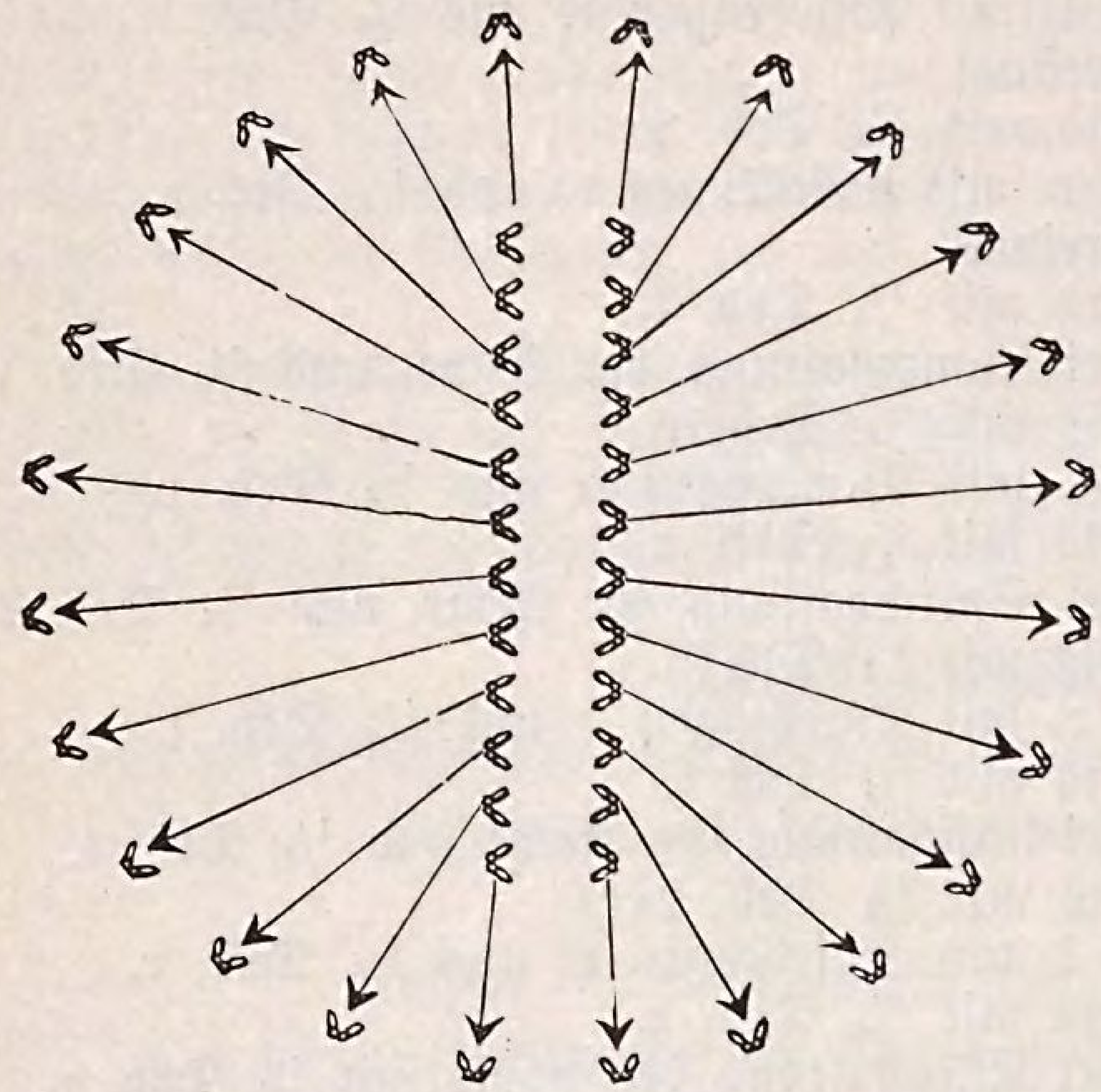


Fig. 49.

Dieser Durchzug mit 6 Schritten soll abwechselnd mit 6 Zeiten Freiübungen wiederholt werden. Die Folge der Übungen würde dann sein.

6 Schritte vorwärts der Ersten,
6 Zeiten Freiübungen Aller,
6 Schritte vorwärts der Ersten,
6 Zeiten Freiübungen Aller.

6 Schritte vorwärts der Zweiten,
6 Zeiten Freiübungen Aller,
6 Schritte vorwärts der Zweiten,
6 Zeiten Freiübungen Aller.

6 Schritte vorwärts der Ersten und Zweiten,
6 Zeiten Freiübungen Aller,
6 Schritte vorwärts der Ersten und Zweiten,
6 Zeiten Freiübungen Aller.

Die hierzu gewählten

Freiübungen

können auch bei Belastung der Hände mit Hanteln ausgeführt werden.

Armstoßen, Fußwippen und Kniebeugen (Lion VII. 21 u. 23.)

(Siehe die Abbildungen zur 11. Gruppe.)

— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt)

1) Vorstoßen links — 1!
Beugen des Armes zum Stoß — 2!
Vorstoßen rechts — 3!
Beugen des Armes zum Stoß — 4!
Vorstoßen mit beiden Armen — 5!
Beugen der Arme — 6!

2) Wiederholung der Übungen wie bei 1 mit Fußwippen.

3) Wie bei Übung 1, mit Seitstoßen.
4) Wiederholung der Übung wie bei 3 mit tiefem Kniewippen.
5) Wie bei Übung 1, mit Hochstoßen.
6) Wiederholung der Übung 5 mit Kniewippen halbtief.

---

7) Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Vorstoßen mit beiden Armen — 2!
Senken der Arme — 3!
Wiederholung derselben Bewegungen — 4—6!
8) Zehenstand — 1!
Tiefes Kniebeugen — 2!
Kniestrecken zur Stellung — 3!
Wiederholung derselben Bewegungen — 4—6!
9) Die Übungen 7 und 8 gleichzeitig.
10) Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Hochstoßen mit beiden Armen — 2!
Senken der Arme — 3!
Wiederholung derselben Bewegungen — 4—6!
11) Tiefes Kniebeugen — 1!
Kniestrecken zum Zehenstand — 2!
Sohlenstand — 3!
Wiederholung derselben Bewegungen — 4—6!
12) Die Übungen 10 und 11 gleichzeitig.

Die erste Freiübung gelangt nach jedem Durchzuge der Ersten, die zweite nach dem Durchzuge der Zweiten, die dritte nach dem Durchzuge beider zur Darstellung. Dann folgt die vierte Freiübung nach dem Durchzuge der Ersten und so fort. Schließlich kann jedem Durchzug eine der oben beschriebenen sechszeitigen Freiübungen angefügt werden. Es kann auch angeordnet werden, daß nach dem gleichzeitigen Vorgehen der eine Kreis eine andere Freiübung ausführt als der andere Kreis.

18.

Ordnungsübungen.

Das Durchschlängeln.

Die Turner werden in zwei Flankenreihen mit 3 Schritt Abstand der einzelnen aufgestellt. Die Spitzen der Reihen sind gegen einander gerichtet. Beiden Reihen wird Umzug befohlen, der beim Begegnen mit rechts Ausweichen fortgesetzt wird. Beim zweiten Begegnen steht eine Flankenreihe still, während die andere sich durch ihre Glieder schlängelt. (L. VII. 113 u. 130.) Dieselbe Übung wiederholt sich beim nächsten Zusammentreffen der Reihen mit der Änderung, daß die vorher durchschlängelnde Reihe dieses Mal still steht. Bei der vierten Begegnung bewegen sich beide Reihen schlängelnd durch einander. (**Fig. 50.**)

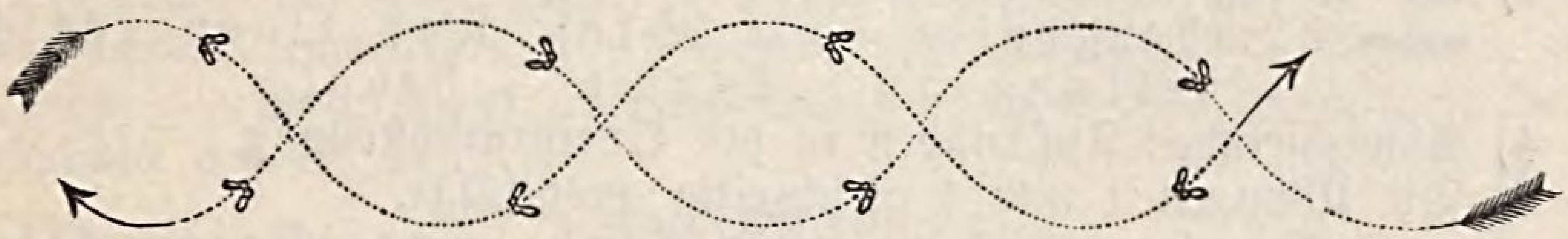


Fig. 50.

Die beiden Ersten der nach dem Durchschlängeln umziehenden Reihen vereinigen sich beim Zusammenstoße zu einem Paar und ziehen Arm in Arm mit Weiterzug des einen und Gegenzug rechts des sich an=

schließenden (von ihm mitgenommenen) anderen in die Umzugsbahn. Ebenso finden sich die Zweiten jeder Flankenreihe als Paar zusammen, folgen aber nicht dem ersten Paar, sondern gehen mit Weiterzuge und Gegenzuge links in die Umzugsbahn. Dem ersten Paare folgt das dritte Paar, dem zweiten das vierte u. s. f. Kurz vor dem erneueten Begegnen öffnen sich die Paare seitwärts zu einem Schritt Abstand, und der Vorturner befiehlt; Umzug der entgegenkommenden Einzelnen mit r. Ausweichen. Nachdem die Paare wieder geschlossen sind, können sie das Durchschlängeln in gleicher Weise wie das der Einzelnen wiederholen, oder aber der Umzug wird fortgesetzt, um beim Begegnen mit Winkelzuge nach innen

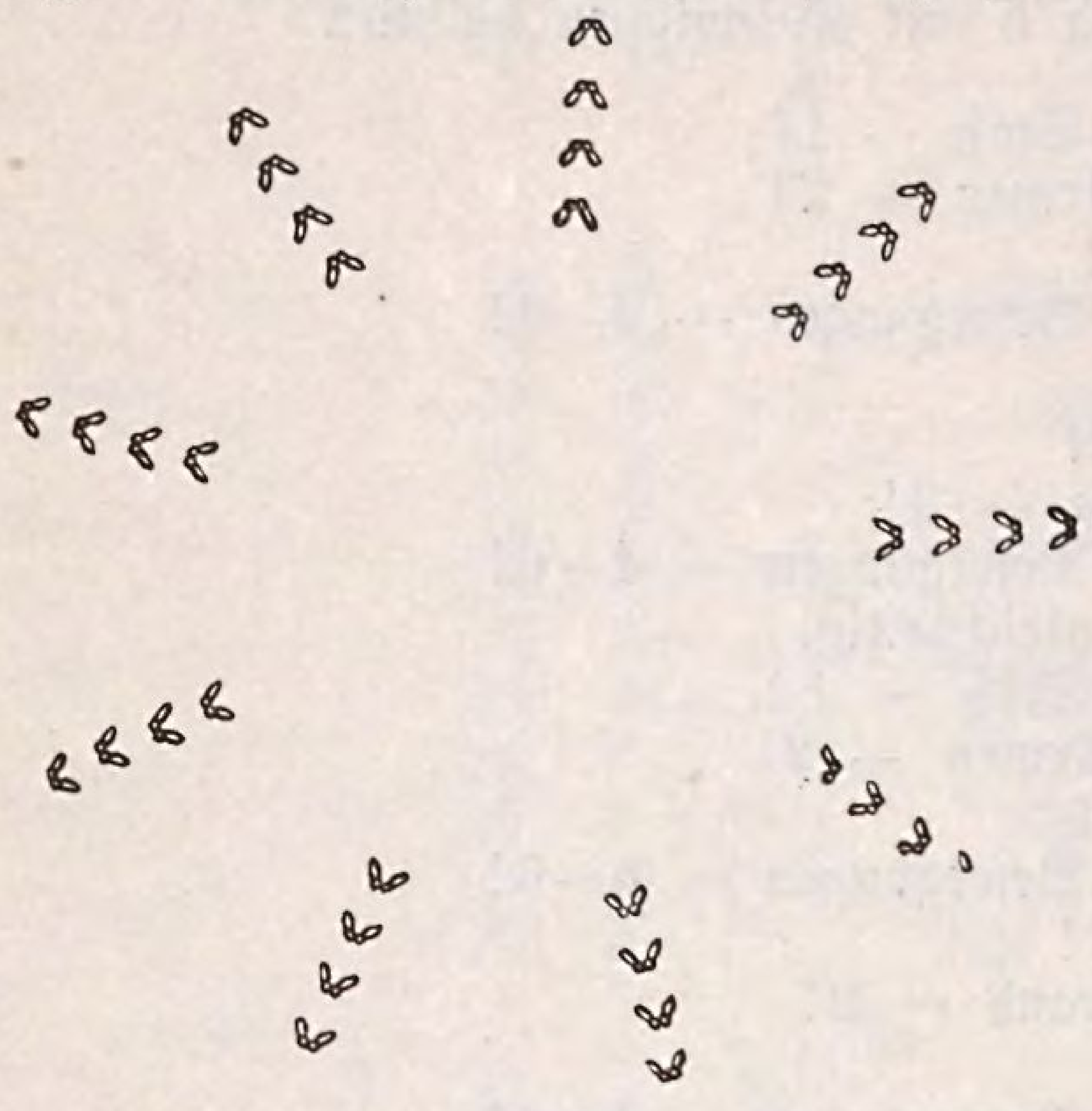


Fig. 51.

Viererreihen zu bilden. Die Viererreihen werden zur Kreisaufstellung geführt und nach der Drh. der Einzelnen nach innen zu einem Schritt Abstand geöffnet. **(Fig. 51.)**

Freiübungen oder Hantelübungen.

Armstoßen, Fußwippen und Kniebeugen (Lion VII. 21 u. 23.)
(Vergl. die Abbildungen zur 11. Gruppe.)

— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

1) Abwechselndes Stoßen mit dem einen und mit dem andern Arm. (Während der eine Arm streckt, beugt der andere.)
   a. Vorwärts,
   b. aufwärts,
   c. seitwärts,
   d. abwärts.

Die Stöße werden zunächst mehrfach wiederholt und nach der gleichen Richtung, dann im Wechsel nach mehreren Richtungen geführt.

— Armbeughalte zum Stoß und kl. Seitgrätschstellung — beugt!

2) Abwechselndes Fußwippen in der Seitgrätschstellung. (Während der eine Fuß zum Zehenstand erhoben wird, senkt sich der andere zum Sohlenstand.)
3) Die Übungen 1 und 2 gleichzeitig ausgeführt.

— Armbeughalte zum Stoß und Quergrätschstellung erst l., dann r. — beugt.

4) Abwechselndes Fußwippen in der Quergrätschstellung.
5) Die Übungen 1 und 4 gleichzeitig ausgeführt.

— Armbeughalte zum Stoß und Seitgrätschstellung — beugt!

6) Wechselndes Kniebeugen l. und r. Zuerst beugt das l. Knie und, während dieses streckt, das r., dann wieder das l. u. s. f. (Wechselbeugen der Kniee).

7) Die Übungen 1 und 6 gleichzeitig ausgeführt.

— Armbeughalte zum Stoß und Quergrätschstellung, erst l., dann r. — beugt!

8) Kniebeugen des vorn stehenden Beines, dann des zurückstehenden und beides abwechselnd.

9) Die Übungen 1 und 8 gleichzeitig ausgeführt.

19.

Ordnungsübungen.

Umzug mit Windungen und Reihungen.

Die in einer Flankenreihe aufgestellten Turner werden zu achten abgezählt. Umzug der Flankenlinie in immer engeren Windungen, bis die ersten acht einen Ring bilden mit etwa vier Schritt Abstand. Die Aufstellung dieses Ringes erfolgt, indem der Erste zunächst die für ihn bestimmte Stelle einnimmt; der Zweite und alle andern gehen dann, immer dem Vordermanne rechts ausweichend, zu ihren bezeichneten Plätzen. Die jetzt im Kreise stehenden gehen an Ort, die übrigen im Umzuge weiter. Während dieses Umzuges reiht sich der Erste der zweiten Reihe neben den an Ort gehenden Ersten der ersten Reihe, der Zweite der zweiten Reihe ebenso, indem er seinen Vordermanne r. ausweicht, neben den Zweiten der zweiten Reihe, und so fort — immer dem Vordermann, welcher sich nebenreihete, ausweichend — bis zum Letzten, so daß alle Ersten eine Stirnrotte, die Zweiten die zweite Stirnrotte, die Dritten die dritte Stirnrotte und so fort bilden (L. VII. 130.) (**Fig. 52.**) Sobald der letzte der umziehenden Flankenlinie seinen Platz erreicht hat, befiehlt der Vorturner: Links kehrt — um! Aus dieser Aufstellung wird nun durch erneueten Umzug — genau auf der vorher beschrittenen Bahn zurück — die Flankenlinie wieder hergestellt. Bei diesem Umzug ist derjenige, welcher zuletzt seinen Platz in der Rotte einnahm, erster Führer geworden, und der vorher erste Führer wird nunmehr Letzter. Nach völliger Auflösung der Kreisaufstellung wird wiederum „Kehrt" befohlen und mit Laufen die vorige Ordnung hergestellt. Das Gelingen der Übung wird bedeutend dadurch befördert, daß der Vorturner vor dem Beginne der Übungen die Stellen, welche die ersten acht Turner einnehmen sollen, durch irgend ein Merkzeichen kenntlich macht. (Mit einem Kreidestrich, mit einer Zahl.) Zu den Freiübungen werden die Rotten der **Fig. 52.** seitwärts r. auf 2 Schritt Abstand geöffnet, dann alle ¼ Drh. links — um! (Vergl. übrigens hierzu die Vorbemerkungen zum dritten Abschnitt auf S. 47!)

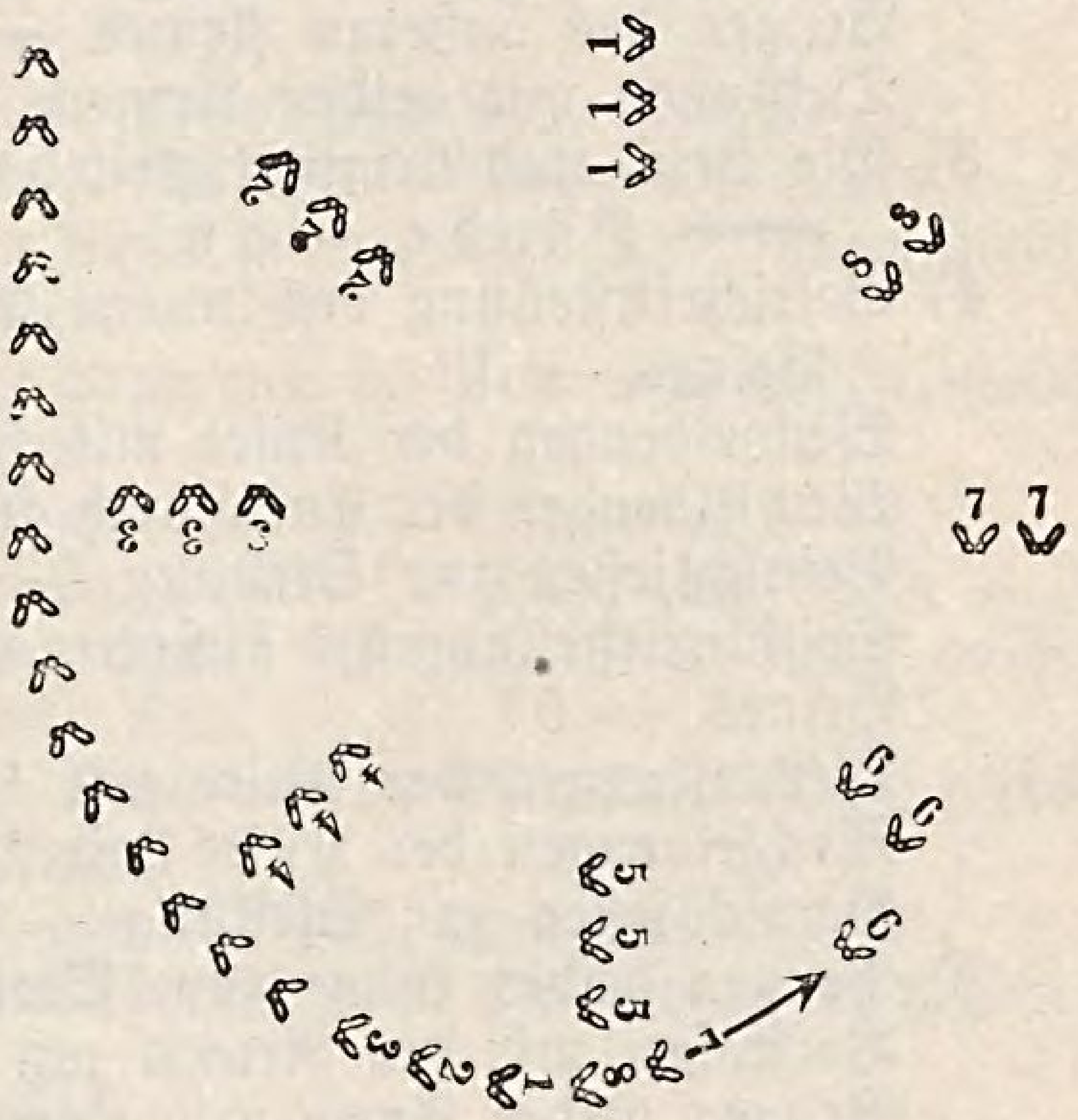


Fig. 52.

Freiübungen.

Die Hände können auch mit Hanteln beschwert sein.

Armstoßen, Kniebeugen und Schrittstellungen (Lion VII. 21 u. 23).

Einteilung der Rotten in erste und zweite. Die ersten Rotten beginnen ihre Übungen fast regelmäßig links, die zweiten Rotten rechts,

beide wechseln dann nach den entgegengesetzten Richtungen. Die ersteren Bewegungen werden im folgenden nach innen, die entgegengesetzten nach außen genannt.

—— Öffnen der Rotten zum Abstand einer Armlänge und Hände — an!

1) Seitschrittstellung des inneren mit Kniebeugen halbtief des äußeren Beines — 1!
Wechselbeugen der Kniee nach innen — 2!
Wechselbeugen der Kniee nach außen — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!
Seitschrittstellung des äußeren mit Kniebeugen halbtief des inneren Beines — 5!
Wechselbeugen der Kniee nach außen — 6!
Wechselbeugen der Kniee nach innen — 7!
Beinschließen zur Stellung — 8!

2) Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
Seitstoßen mit dem inneren Arme — 2!
Beugen des inneren Armes — 3!
Tiefstoßen mit beiden Armen — 4!
Beugen beider Arme zum Stoß — 5!
Seitstoßen mit dem äußeren Arm — 6!
Beugen des äußeren Armes — 7!
Tiefstoßen mit beiden Armen — 8!

3) Die Bein- und Armthätigkeiten wie bei 1 u. 2 gleichzeitig ausgeführt.

—— Hände — an!

4) Seitschrittstellung des innern mit Kniebeugen halbtief des äußeren Beines — 1!
Wechselbeugen der Kniee mit 1/4 Drh. nach innen — 2!
Wechselbeugen der Kniee nach außen mit 1/4 Drh. nach vorn — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!
Seitschrittstellung des äußeren mit Kniebeugen halbtief des inneren Beines — 5!
Wechselbeugen der Kniee mit 1/4 Drh. nach außen — 6!
Wechselbeugen der Kniee mit 1/4 Drh. nach vorn — 7!
Beinschließen zur Stellung — 8!

5) Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
Vorstoßen mit den Armen mit 1/4 Drh. nach innen — 2!
Beugen beider Arme mit Zurückdrehen — 3!
Tiefstoßen mit den Armen — 4!
Beugen beider Arme zum Stoß — 5!
Vorstoßen mit den Armen mit 1/4 Drh. nach außen — 6!
Beugen beider Arme zum Stoßen mit Zurückdrehen — 7!
Tiefstoßen mit den Armen — 8!

6) Die Bein- und Armbewegungen wie bei 4 u. 5. gleichzeitig ausgeführt.

—— Hände — an!

7) Seitschrittstellung des inneren mit Kniebeugen halbtief des äußeren Beines — 1!
Wechselbeugen der Kniee nach innen mit 1/4 Drh. nach außen — 2!
Wechselbeugen der Kniee nach außen mit 1/4 Drh. nach vorn — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!
Seitschrittstellung des äußeren mit Kniebeugen halbtief des inneren Beines — 5!

Wechselbeugen der Kniee nach außen mit $^1/_4$ Drh. nach innen — 6!
Wechselbeugen der Kniee nach innen mit $^1/_4$ Drh. nach vorn — 7!
Beinschließen zur Stellung — 8!

8) Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
Hochstoßen mit beiden Armen mit $^1/_4$ Drh. nach außen — 2!
Beugen beider Arme mit Zurückdrehen — 3!
Tiefstoßen mit beiden Armen — 4!
Beugen beider Arme zum Stoß — 5!
Hochstoßen mit beiden Armen mit $^1/_4$ Drh. nach innen — 6!
Beugen der Arme zum Stoßen mit Zurückdrehen — 7!
Tiefstoßen mit beiden Armen — 8!

9) Die Bein- und Armübungen wie bei 7 u. 8 gleichzeitig ausgeführt.

10) Seitschrittstellung des inneren und Kniebeugen halbtief des äußeren Beines mit $^1/_4$ Drh. nach außen — 1!
Wechselbeugen der Kniee nach innen mit $^1/_2$ Drh. nach innen — 2!
Wechselbeugen der Kniee nach außen mit $^1/_2$ Drh. nach außen — 3!
Stellung mit Drh. nach vorn — 4!
Seitschrittstellung des äußeren und Kniebeugen halbtief des inneren Beines mit $^1/_4$ Drh. nach innen — 5!
Wechselbeugen der Kniee nach außen mit $^1/_2$ Drh. nach außen — 6!
Wechselbeugen der Kniee nach innen mit $^1/_2$ Drh. nach innen — 7!
Stellung mit Drh. nach vorn — 8!
—— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

11) Hochstoßen mit dem äußeren Arme mit $^1/_4$ Drh. nach außen — 1!
Hochstoßen mit dem inneren Arme mit $^1/_2$ Drh. nach innen, gleichzeitig beugt der äußere Arm — 2!
Hochstoßen mit dem äußeren Arme mit $^1/_2$ Drh. nach außen, gleichzeitig beugt der innere Arm — 3!
Beugen des äußeren Armes mit $^1/_4$ Drh. nach vorn — 4!
Hochstoßen mit dem inneren Arme mit $^1/_4$ Drh. nach innen — 5!
Hochstoßen mit dem äußeren Arme mit $^1/_2$ Drh. nach außen, gleichzeitig beugt der innere Arm — 6!
Hochstoßen mit dem inneren Arme mit $^1/_2$ Drh. nach innen, gleichzeitig beugt der äußere Arm 7!
Beugen des inneren Armes mit $^1/_4$ Drh. nach vorn — 8!

12) Bein- und Armbewegungen wie bei 10 u. 11 gleichzeitig ausgeführt.

20.

Ordnungsübungen.

Umzug mit Gegenzug, Kreiszug und Winkelzug.

Die in Flanke stehenden Turner werden in vier gleiche Reihen eingeteilt. Wir nehmen an, die Einteilung habe Neunerreihen ergeben. Mit Umzug l. wird die Linie zum geschlossenen Kreise geführt. Während der Kreis im Umzuge fortschreitet, ordnet der Vorturner an: Die Reihen Gegenzug rechts — marsch! Der Führer jeder Reihe geht mit kleinstem Kreisbogen sich rechts umkehrend an seiner Reihe hinunter. Nach Vollendung des Gegenzuges bringt der gleiche Befehl die Flankenlinie wieder zum geschlossenen Kreis. Ebenso wird der Gegenzug l. geübt. Einige Wiederholungen verschaffen bald die erforderliche Sicherheit. Unschwer wird nach diesen Übungen das in der **Fig. 53.** dargestellte Kreisziehen angeordnet werden können. Befehl: Die Reihen Kreiszug nach innen — marsch!

Aus diesem Befehl ist ersichtlich, daß das Ziehen in kleineren Kreisen auch nach außen hin geschehen kann. Abwechselnd wird danach Gegenziehen und Kreisziehen geübt, auch mit der Änderung, daß zwei Reihen Gegenzüge oder Kreiszüge nach außen, die anderen beiden nach innen ausführen und dann abwechseln. Die öftere Herstellung des gut gerichteten und geschlossenen Kreises soll der Vorturner nicht versäumen (L. VII. 160).

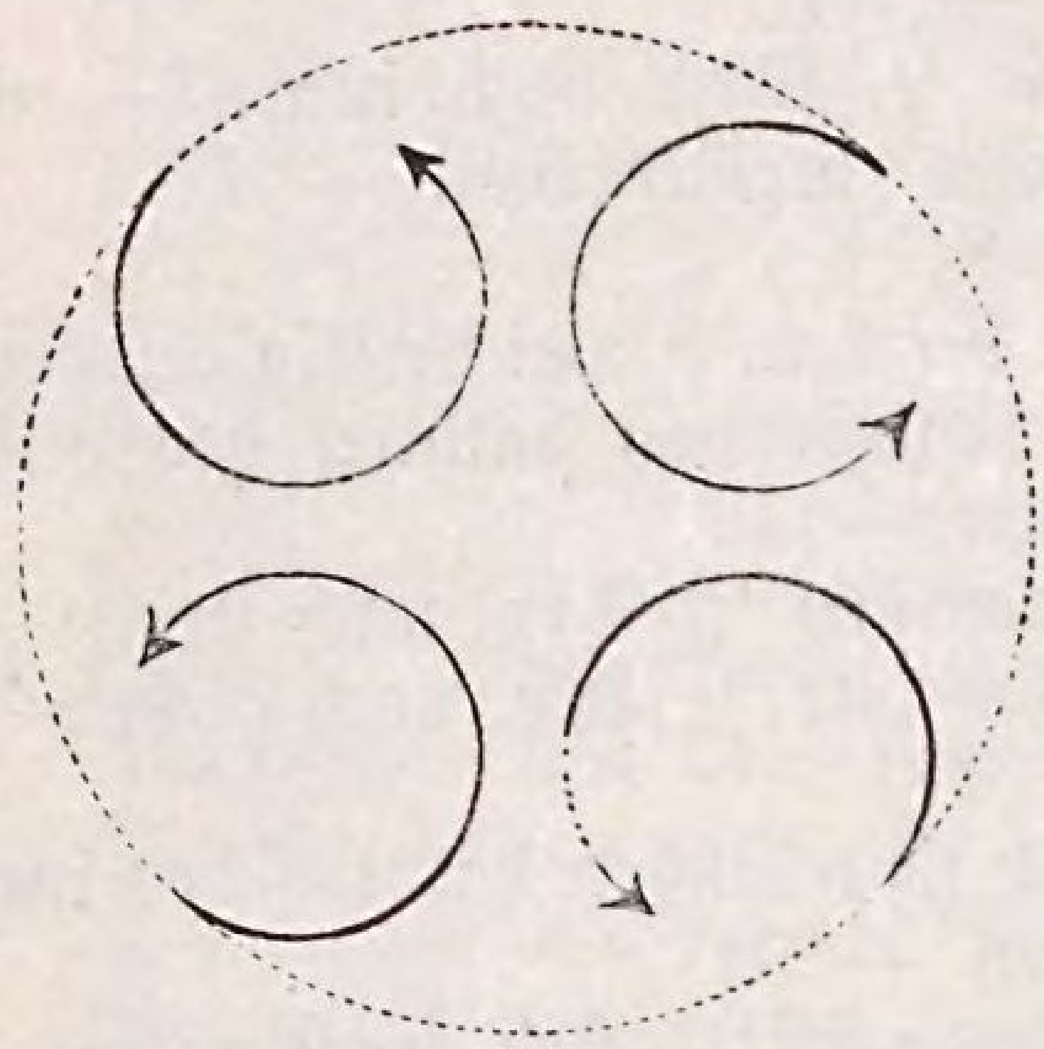


Fig. 53.

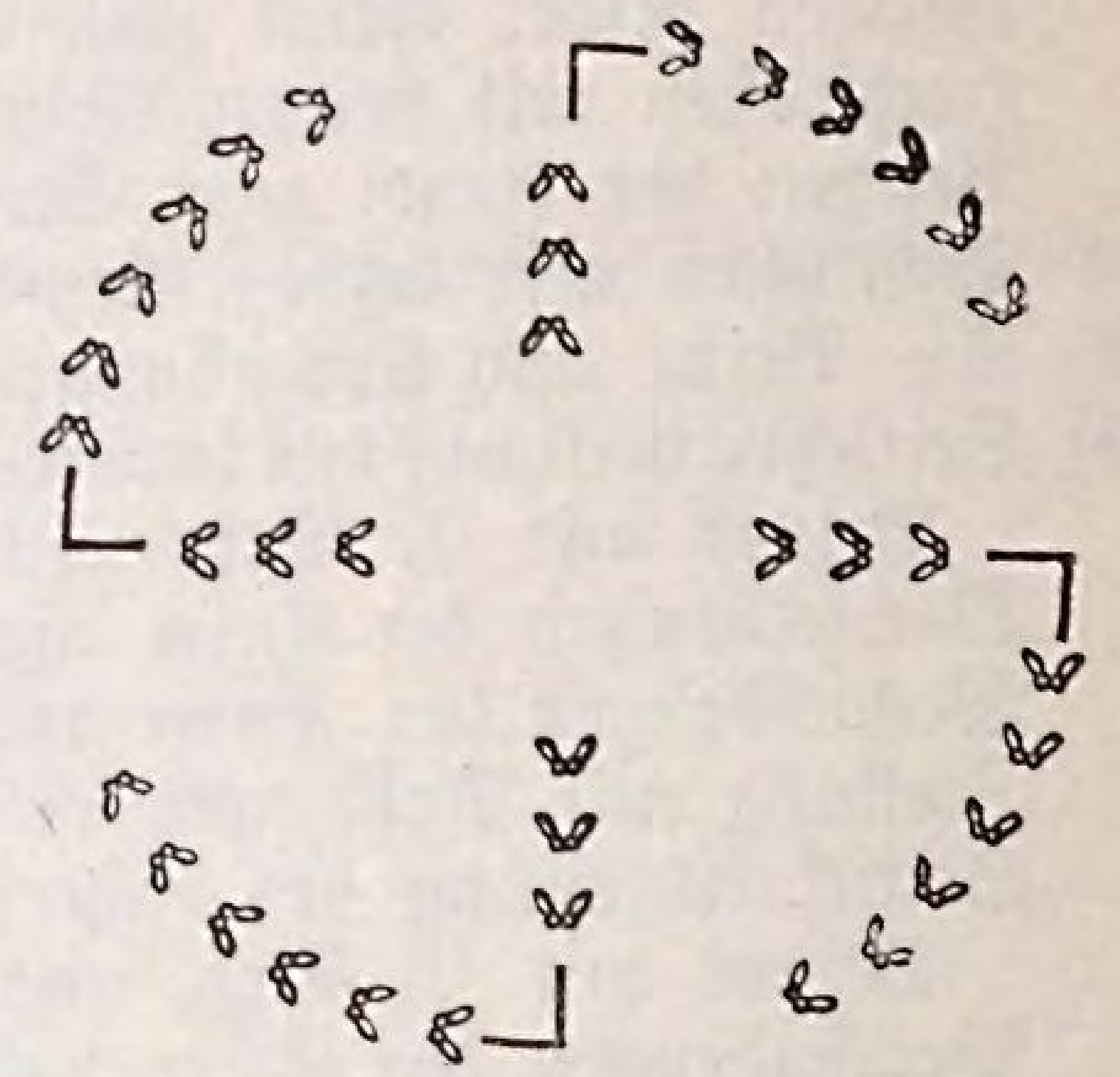


Fig. 54.

Schließlich wird den Reihen befohlen: Winkelzug nach innen — marsch! (**Fig. 54.**) Die Führer gehen hierbei soweit zur Mitte des Kreises, bis sich die seitwärts gehobenen Hände fast berühren.

Nachdem in jeder Reihe zu dreien abgezählt ist, stellt der Befehl: Die Zweiten einen Schritt l., die Dritten einen Schritt r. seitwärts — marsch! den erforderlichen Abstand her zu den

Freiübungen.

Die Übungen sind auch mit Hanteln und mit Stäben darstellbar. Beim Seitheben und Seitstoßen mit dem Stabe (Griff am besten Zwiegriff) bewegen sich beide Arme nach derselben Richtung.

Armheben, Armstoßen, Kniebeugen und Rumpfbeugen
(Lion VII. 17, 21, 23 u. 36.)

1) Vorheben beider Arme — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Vorstoßen — 3!
Armsenken — 4!

2) Vorheben beider Arme — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Hochstoßen — 3!
Armsenken — 4!

3) Vorhochheben beider Arme — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Hochstoßen — 3!
Armsenken — 4!

4) Vorhochheben beider Arme — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Vorstoßen — 3!
Armsenken — 4!

5) Seitheben beider Arme — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Seitstoßen — 3!
Armsenken — 4!

6) Seithochheben beider Arme — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Hochstoßen — 3!
Seitsenken der Arme — 4!
—— Hände — an! (Wenn man die Übungen mit Stäben ausführt, so werden stattdessen mit einem plötzlichen Rucke die Arme rechtwinklig gebeugt, die Ellenbogen fest an die Seite gelegt, die Hände auf Leibesbreite zusammengerückt und nach unten gedrückt, der Stab aber in der Magengegend fest vor den Leib gelegt). (**Fig. 54a.**)


Fig. 54a.

7) Kniebeugen halbtief — 1!
Kniebeugen ganztief — 2!
Kniestrecken mit Vorbeugen des Rumpfes — 3!
Rumpfstrecken — 4!

8) Kniebeugen halbtief — 1!
Kniebeugen ganztief — 2!
Kniestrecken mit Rückbeugen des Rumpfes — 3!
Rumpfstrecken — 4!

9) Kniebeugen halbtief — 1!
Kniebeugen ganztief — 2!
Kniestrecken mit Seitbeugen des Rumpfes — 3!
Rumpfstrecken — 4!

10) Die Übung 1 gleichzeitig mit Übung 7.
11) Die Übungen 2 und 7 gleichzeitig.
12) Die Übungen 3 und 8 gleichzeitig.
13) Die Übungen 4 und 8 gleichzeitig.
14) Die Übungen 5 und 9 gleichzeitig.
15) Die Übungen 6 und 9 gleichzeitig.

---

16) Vorheben beider Arme — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Vorstoßen — 3!
Beugen der Arme zum Stoß — 4!
Hochstoßen — 5!
Armsenken — 6!

17) Vorheben beider Arme — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Hochstoßen — 3!
Beugen der Arme zum Stoß — 4!
Vorstoßen — 5!
Armsenken — 6!

18) Seitheben beider Arme — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Seitstoßen — 3!
Beugen der Arme zum Stoß — 4!

Hochstoßen — 5!
Armsenken — 6!

19) Kniebeugen halbtief — 1!
Kniebeugen ganztief — 2!
Kniestrecken mit Vorbeugen des Rumpfes — 3!
Kniebeugen ganztief mit Strecken des Rumpfes — 4!
Kniestrecken zur halbtiefen Kniebeuge — 5!
Stellung — 6!

20) Wie bei 19, aber Rückbeugen des Rumpfes.
21) Wie bei 19, aber Seitbeugen des Rumpfes.
22) Übungen 16 und 19 gleichzeitig ausgeführt.
23) Übungen 17 und 20 gleichzeitig ausgeführt.
24) Übungen 18 und 21 gleichzeitig ausgeführt.

Zum Schluß dieses Abschnitts geben wir ein Beispiel von Aufstellung mehrerer Kreise neben einander, das geeignet ist, bei einem Schauturnen Verwendung zu finden.

Ordnungsübungen.

Zug zur Aufstellung von 5 Kreisen.

Zwei Flankenlinien mit je 2 Achter- (oder größeren) Reihen und zwischen diesen eine Flankenreihe von gleicher Größe nehmen an der Umgrenzung des Turnplatzes Aufstellung, ziehen zur Mitte des Übungsfeldes und verteilen sich auf demselben in 5 Kreisen nach der hierunterstehenden Zeichnung 54b. Alle wenden sich der Kreismitte zu, nehmen einen Schritt

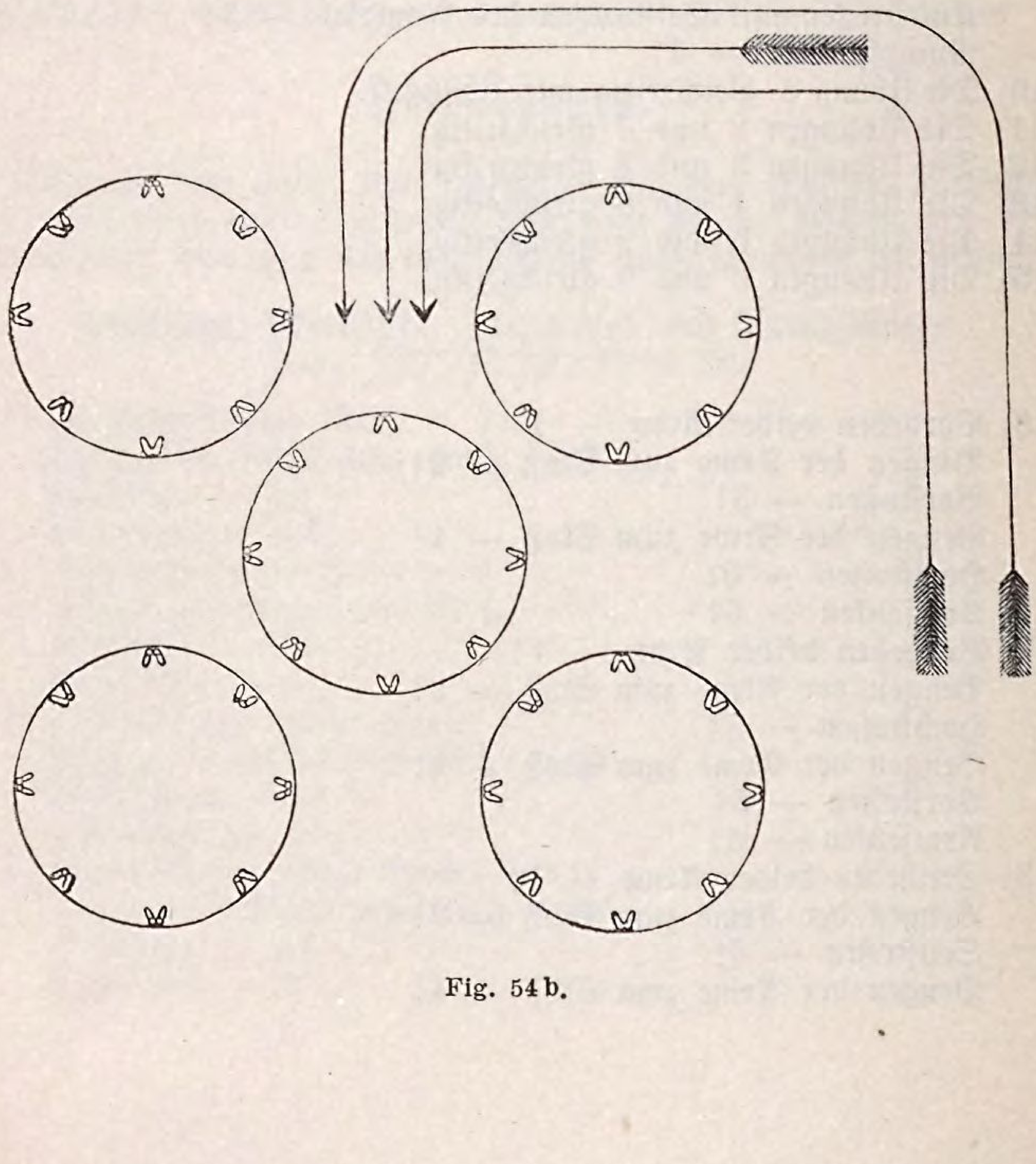


Fig. 54b.

Abstand durch Zurückgehen und zählen sich in jedem Kreise zu Ersten und Zweiten ab. Nachdem die Zweiten mit 1/2 Drh. links gekehrt haben (**Fig. 54b.**), den Rücken also der Kreismitte zudrehen, erfolgen die Stabübungen derart, daß sowohl den Ersten wie auch den Zweiten ein eigener Übungsstoff zugeteilt wird. Sie üben dann zugleich ihre verschiedenen Übungen und wechseln damit nach je 8 Taktzeiten so, daß die Ersten die Übung der Zweiten und die Zweiten die Übung der Ersten übernehmen.

Stabübungen

in zeitlich und räumlich geteilter Ordnung.

Die Ersten:

1) Kniebeugen halbtief mit Vorhochheben — 1!
Stellung — 2!

2) Vorbeugen des Rumpfes mit Heben des Stabes hinter die Schultern — 1!
Stellung — 2!

3) Kniebeugen ganztief mit Vorheben — 1!
Kniestrecken mit Rückbeugen und Vorhochheben — 2!
Zur Stellung wie bei 1 —3!
Stellung — 4!

— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

4) Rückstellen l. zur Ausfallstellung r. und Hochstoßen mit den Armen — 1!
Stellung mit Beugen der Arme — 2!
Desgl. Rückstellen r. — 3!
Stellung mit Beugen der Arme — 4!

5) Rückstellen l. zur Ausfallstellung r. mit Hochstoßen — 1!
Ausfall l. vorwärts mit Senken der Arme zur Vorhebhalte — 2!
Zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!

Die Zweiten:

1) Kniebeugen ganz tief mit Vorheben — 1!
Stellung — 2!

2) Rückbeugen des Rumpfes mit Vorhochheben der Arme — 1!
Stellung — 2!

3) Rückbeugen mit Vorhochheben — 1!
Rumpfstrecken mit Kniebeugen ganztief und Senken der Arme zur Vorhebhalte — 2!
Zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!
— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

4) Rückstellen l. zur Ausfallstellung r. mit Vorstoßen der Arme — 1!
Stellung mit Beugen der Arme — 2!
Desgl. Rückstellen r. — 3!
Stellung mit Beugen der Arme — 4!

5) Rückstellen l. zur Ausfallstellung r. mit Vorstoßen — 1!
Ausfall l. vorwärts mit Hochheben der Arme — 2!
Zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!

Alle rechts — um!

(Hiermit haben alle Ersten die l., alle Zweiten die r. Körperseite der Kreismitte zugedreht.)

Die Ersten:

6) Seitstellen l. mit Seithochheben beider Arme linkshin — 1!
Stellung — 2!
Desgl. r. — 3 u. 4!

Die Zweiten:

6) Seitstellen l. mit Seitheben beider Arme linkshin — 1!
Stellung — 2!
Desgl. r. — 3 u. 4!

7) Seitbeugen l. mit Seithochheben beider Arme rechtshin — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Seitbeugen r. u. Seithochheben l. — 3 u. 4!

8) Ausfall l. seitwärts mit Seithochheben beider Arme linkshin — 1!
Kreuzen des l. Beines vor dem r. mit Beugen der Arme wie zum Stoßen — 2!
Zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. beginnen.

9) Ausfall l. seitwärts mit Seitschräghochheben beider Arme linkshin — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. seitwärts — 3!
Stellung — 4!

10) Ausfall l. seitwärts — 1! Ausfall l. nach außen durch $^1/_2$ Drh. auf der Ferse des r. (feststehenden) Fußes mit Seitschrägtiefsenken beider Arme rechtshin (nach innen) — 2!
Zur Stellung wie bei 1 (durch $^1/_2$ Drh. auf der r. Ferse) — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. beginnen.

7) Ausfall l. seitwärts mit Seitbeugen l. und Kreuzen der Arme vor der Brust — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall und Seitbeugen r. — 3 u. 4!

8) Kreuzen des l. Beines vor dem r. mit Beugen der Arme wie zum Stoßen — 1!
Ausfall l. seitwärts mit Seithochheben beider Arme linkshin — 2!
Zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Kreuzen des r. Beines beginnen.

9) Ausfall l. seitwärts mit Seitschrägtiefheben beider Arme rechtshin — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. u. Seitschrägtiefheben linkshin — 3!
Stellung — 4!

10) Ausfall l. seitw. mit Seitschrägtiefheben beider Arme rechtshin (nach innen) — 1!
Ausfall seitw. nach innen durch $^1/_2$ Drh. auf der Ferse des l. Fußes — 2!
Zur Stellung wie bei 1 (durch $^1/_2$ Drh. auf der l. Ferse) — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. beginnen.

Dritter Abschnitt.

Öffnen und Schließen. Armbeugen und Strecken mit Knieheben. Knieen und so weiter. Abmärsche.

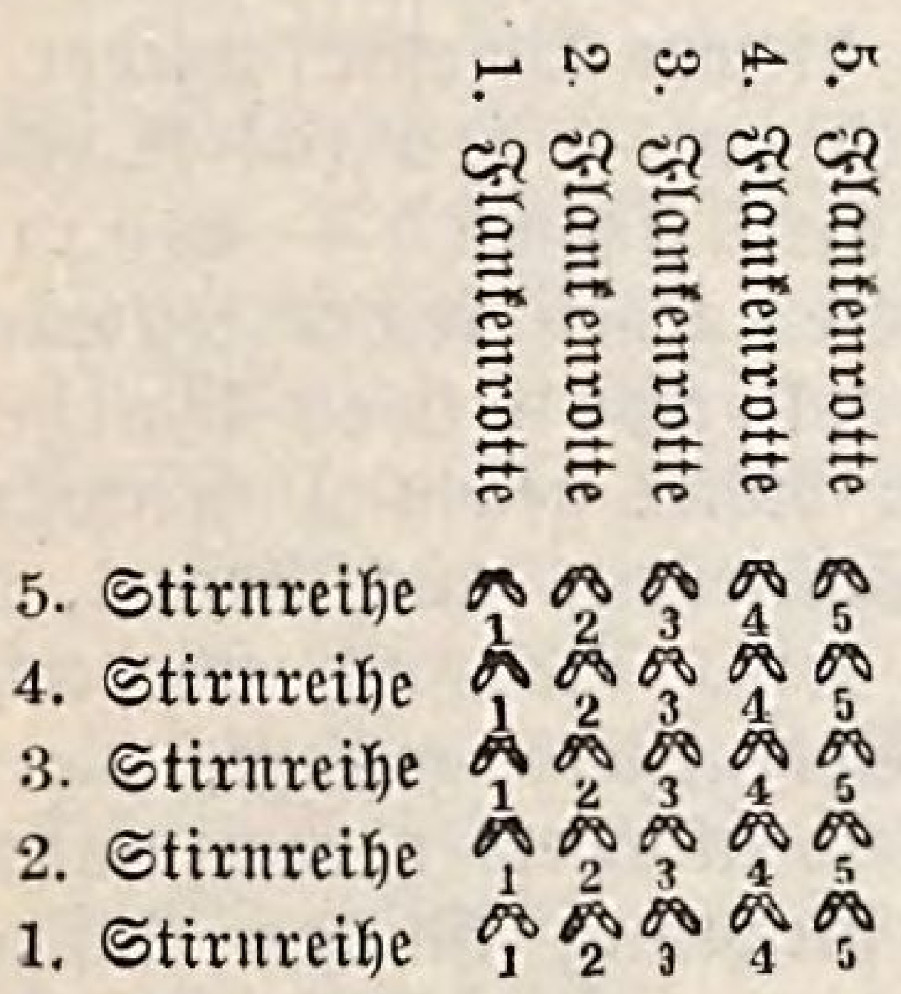
Vorbemerkung: Beim Öffnen und Schließen der Reihen (L. VII. 64.) oder Rotten wird der Abstand der einzelnen Turner von einander gewöhnlich bestimmt

a. nach dem Maße einer Armlänge,
b. nach dem Maße von zwei Armlängen,
c. nach dem Maße eines Schrittes,
d. nach dem Maße von zwei Schritten,
e. nach dem Maße von mehr als zwei Schritten.

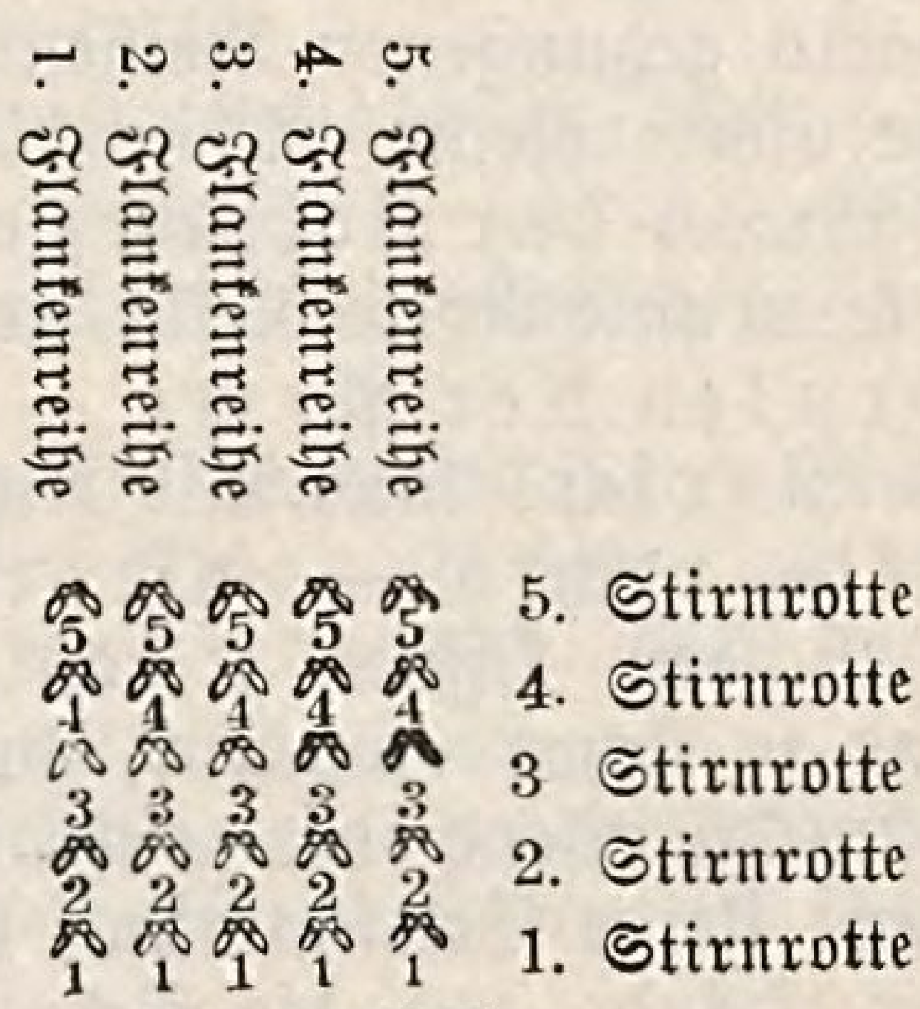
Für die Länge einer geschlossenen Stirn- oder Flankenreihe wird hier stets die Schrittzahl angenommen, welche der Zahl der in der Reihe stehenden Turner gleich ist, obgleich die Aufstellung dadurch etwas Lockeres bekommt, denn das durchschnittliche Verhältnis der Mannesbreite zur Schrittlänge beträgt eher 5: 7 oder sogar 5: 8, als 5: 5. Für die Ausführung der Übungen aber ist die irrige Annahme nur bequem, und sie ist im übrigen unschädlich. Eine Armlänge Abstand entspricht etwa einem Schritt Abstand. Bei dem Abstandnehmen zu einer Armlänge legen nur die Vornstehenden (der Reihen oder Rotten) die dem Nebenmanne nähere Hand auf dessen nächste Schulter; sollen zwei Armlängen Abstand genommen werden, erfassen nur die Vornstehenden die Hände der Nebenleute. In beiden Fällen geht man mit kleinen schnellen Schritten und guter Richtung auf den Vordermann soweit seitwärts, bis der ausgestreckte Arm den Nebenmann nicht mehr berührt. Beim Abstandnehmen nach bestimmten Schritten findet eine Verbindung der Einzelnen durch Fassungen gewöhnlich nicht statt.

In jedem Reihenkörper unterscheidet man Reihen und Rotten (L. VII. 91). Die Glieder der Reihen bilden die Turner mit fortlaufenden, die der Rotten mit gleichen Ordnungszahlen.

Bei der Ordnung mehrerer Stirnreihen hintereinander entsteht die Säule der Stirnreihen. In ihr sind zu unterscheiden Stirnreihen und Flankenrotten. **Fig. 55.**



Stirnsäule.
Fig. 55.



Flankensäule.
Fig. 56.

Bei der Ordnung mehrerer Flankenreihen nebeneinander entsteht die Säule der Flankenreihen. In ihr sind zu unterscheiden Flankenreihen und Stirnrotten **(Fig. 56.)**

21.

Ordnungsübungen.

Öffnen und Schließen seitwärts.

Die in Flanke aufgestellten Turner werden in vier gleich große Flankenreihen eingeteilt. Es wird angenommen, daß in jeder der vier Flankenreihen neun Turner stehen. Dieser Flankenlinie wird der Befehl erteilt: Links Nebenreihen zur Flankensäule — marsch! Die erste Flankenreihe bleibt an Ort, die zweite zieht links neben die erste, die dritte ebenso neben die zweite und die vierte neben die dritte. In der damit entstandenen Flankensäule sind 4 Flankenreihen und 9 Stirnrotten. (**Fig. 57.**)



Fig. 57.

Die Reihen und Rotten dieses Körpers sollen geöffnet und geschlossen werden. Dazu folgende Befehle: In der ersten Rotte Auflegen der r. Hand auf des Nebenmannes l. Schulter — legt! Links Öffnen der Rotten zu einer Armlänge Abstand — marsch! Die erste (rechtsstehende) Reihe bleibt stehen, die zweite, dritte und vierte Reihe gehen in schnellem Gleichtakte soweit l. seitwärts, bis der gestreckte Arm die Schulter des Nebenmannes nicht mehr berührt. Senken der Arme — senkt! Um die geschlossene Aufstellung wieder zu gewinnen, befiehlt der Vorturner: Rechts Schließen der Rotten — marsch! Alle — rechts um! Dann In der ersten Reihe Auflegen der l. Hand auf des Nebenmannes r. Schulter — legt! Rechts Öffnen der Reihen zu einer Armlänge Abstand — marsch! Die erste Rotte bleibt stehen, die anderen Rotten gehen r. seitwärts. Senken der Arme — senkt! Die Reihen werden geschlossen mit dem Befehl: Links Schließen der Reihen — marsch! Alle links — um! In der ersten Rotte Fassung: Hand in — Hand! Rechts Öffnen (der Rotten) zu zwei Armlängen Abstand — marsch! Die vierte Reihe bleibt stehen, die dritte, zweite und erste Reihe gehen mit schnellem Gleichtakte soweit r. seitwärts, bis die ausgestreckten Arme den Nebenmann nicht mehr berühren. Senken der Arme — senkt! Links Schließen (der Rotten) — marsch! Die vorher zum Öffnen seitwärts gegangenen Reihen schließen sich nach diesem Befehle wieder an die vierte Reihe. Alle links — um! Hand in — Hand! Rechts Öffnen der Reihen zu zwei Armlängen Abstand — marsch! Die neunte Rotte bleibt stehen, die übrigen Rotten gehen rechts seitwärts. Senken der Arme — senkt! Links Schließen (der Reihen) — marsch! Alle mit Ausnahme der neunten Rotte gehen l. seitwärts. Alle rechts — um! Das Öffnen und Schließen, auch derart, daß z. B. dem Öffnen l. das Schließen l. folgt, wird mehrfach wiederholt und so sicher eingeübt, daß der Zuruf des Vorturners genügt, die gewünschte offene oder geschlossene Stellung des Reihenkörpers herbeizuführen. Eine kleine Erleichterung zur Einhaltung der Richtung ist das Auflegen der Hände auf die Schultern des Vordermannes. Diese Beschränkung der freien Bewegung des Einzelnen muß jedoch möglichst zeitig aufgegeben werden. Es soll hiernach das Öffnen des Reihenkörpers in Reihen und Rotten für die Darstellung der Freiübungen folgen. Dazu befiehlt der Vorturner: In der ersten Rotte Hand in — Hand! Links Öffnen der Rotten zu 2 Armlängen Abstand — marsch!

Senken der Arme — senkt! Alle r. — um! In der ersten Reihe Hand in — Hand! Rechts Öffnen der Reihen zu 2 Armlängen Abstand — marsch! Senken der Arme — senkt! Links — um! Alle nehmen gute Richtung zu den

Freiübungen.

Armbeugen und Knieheben (Lion VII. 19 u. 30.)

—— Seitheben beider Arme bei Speichhaltung (das ist: die Daumen nach oben) — hebt!

1) Beugen beider Unterarme nach oben (Vergl. **Fig. 58.**) — 1!
Armstrecken zur Seithebhalte — 2!
Wiederholt auszuführen, dann Armsenken.

—— Vorheben der Arme bei Speichhaltung — hebt!

2) Beugen beider Unterarme nach oben — 1!
Armstrecken zur Vorhebhalte — 2!
3) Wie bei 1, das Armbeugen und Strecken aber wechselseitig, während der l. Arm beugt, streckt der rechte. Man zählt — 1! — 2!
4) Desgl. bei Vorhebhalte der Arme wie bei 2.



Fig. 58.

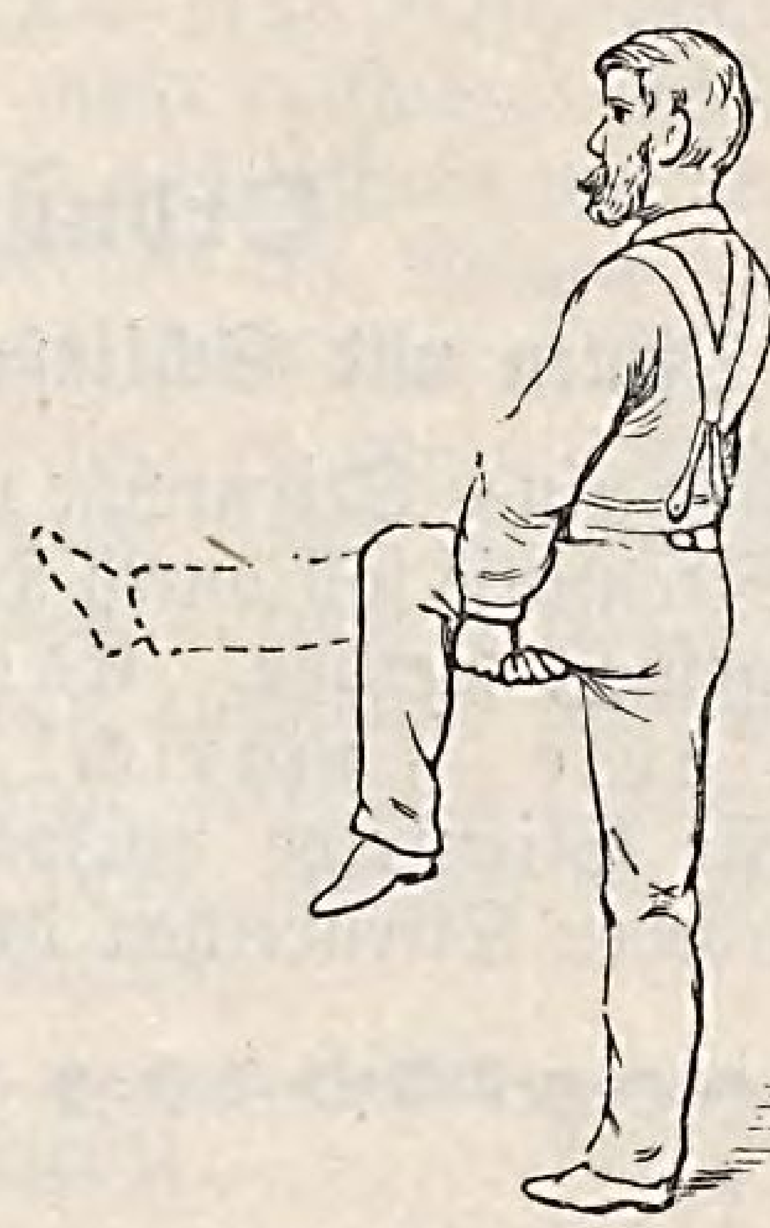


Fig. 59.

—— Hände — an (die Hüften)!

5) Schwunghaftes Knieheben l., r. und abwechselnd bis zum Anknieen an die Brust. Das Knie wird ohne Vorneigen des Rumpfes gegen die Brust geschnellt und eben so rasch wieder lautlos niedergestellt. 2 Zeiten.
6) Langsames Knieheben erst l., dann r. und abwechselnd. Beide Hände umfassen von vorn das gehobene Knie und heben es bis an die Brust. Beim Senken geben die Hände den Griff auf, das Bein sinkt langsam zur Stellung herab. 2 Zeiten.
7) Knieheben erst l., dann r. (Vergl. **Fig. 58.**) und abwechselnd (der Oberschenkel zu wagrechter, der Unterschenkel zu senkrechter Haltung gehoben) — 1!
Senken zur Stellung — 2!
8) Die 1. Übung gleichzeitig mit der 7. (**Fig. 58.**)
9) Desgl. die 2. Übung mit der 7.
10) Desgl. die 3. Übung mit der 7.
11) Desgl. die 4. Übung mit der 7.

12) Knieheben l., wobei die Hände **unter** den gehobenen Oberschenkel greifen und ihn hebend festhalten. (**Fig. 59.**) Aus dieser **Haltung**:
Kniestrecken — 1!
Kniebeugen — 2!
fortgesetzt ausgeführt. Dasselbe mit dem r. Beine, dann ohne Hülfe der Hände. Im letzteren Falle auch in Verbindung mit den Armübungen unter 1 bis 4.

Abmarsch.

Vorwärts Schließen der Reihen — marsch! Mit Hinterreihen Schlängeln durch die Abstände der Rotten — marsch! (**Fig. 60.**)

Die erste Reihe geht nach diesem Befehl in die Gasse zwischen der zweiten und der dritten Reihe und weiter, wie die punktierte Linie angiebt. Dem Letzten der ersten Reihe schließt sich die zweite Reihe an, der zweiten Reihe folgt die dritte und dieser die vierte zum Umzug.

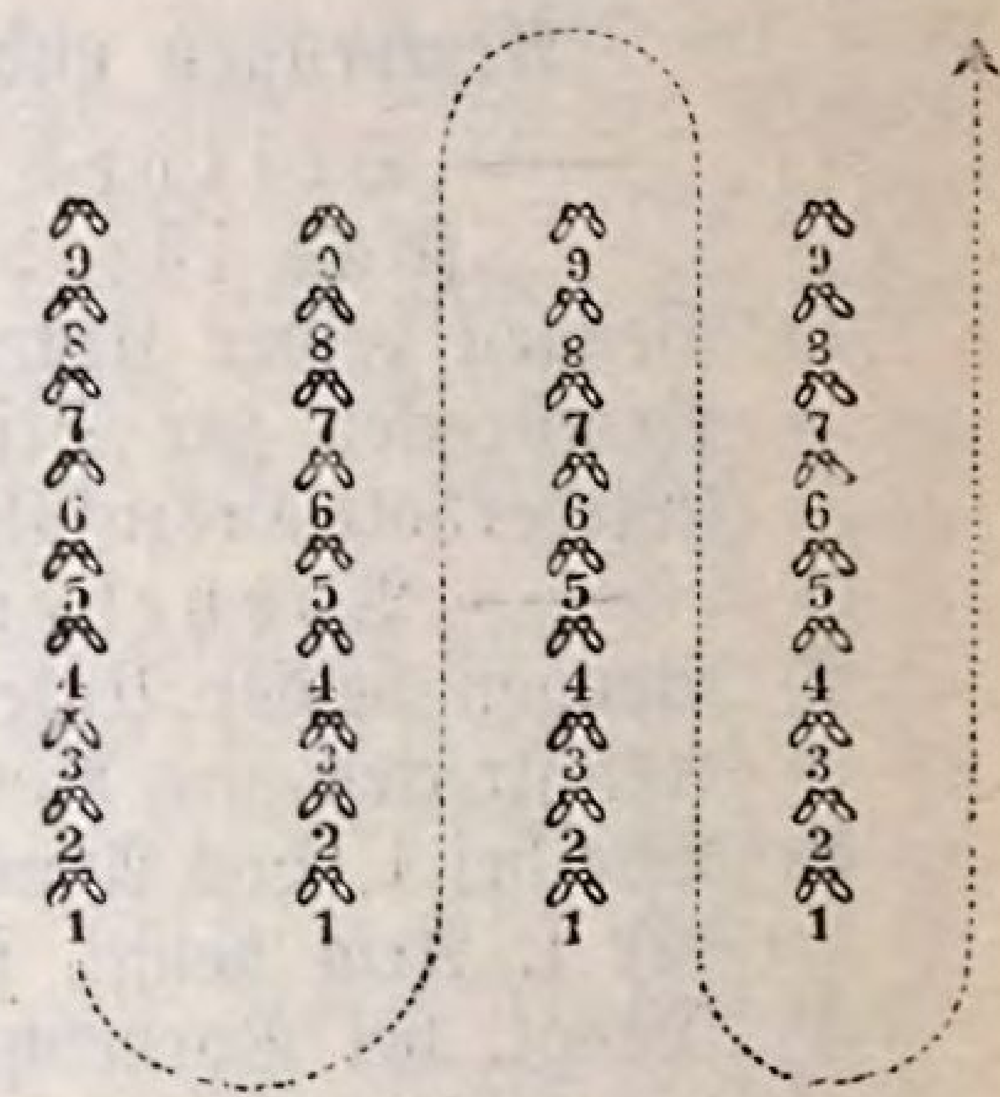


Fig. 60.

22.

Ordnungsübungen.

Öffnen und Schließen vorwärts und rückwärts.

Einteilung einer Stirnreihe von 36 Turnern in 6 gleich große Reihen. Aus dieser Stirnlinie soll durch Hinterreihen r. die **Säule der Stirnreihen** hergestellt werden. Es wird befohlen: **Rechts Hinterreihen zur Stirnsäule — marsch!** (**Fig. 61.**) Mit ganz kleinen Schritten geht die erste Stirnreihe vorwärts bis zur Mitte des Übungsraumes, in den 5 anderen Stirnreihen drehen sich alle mit 1/4 Drh. r. und ziehen

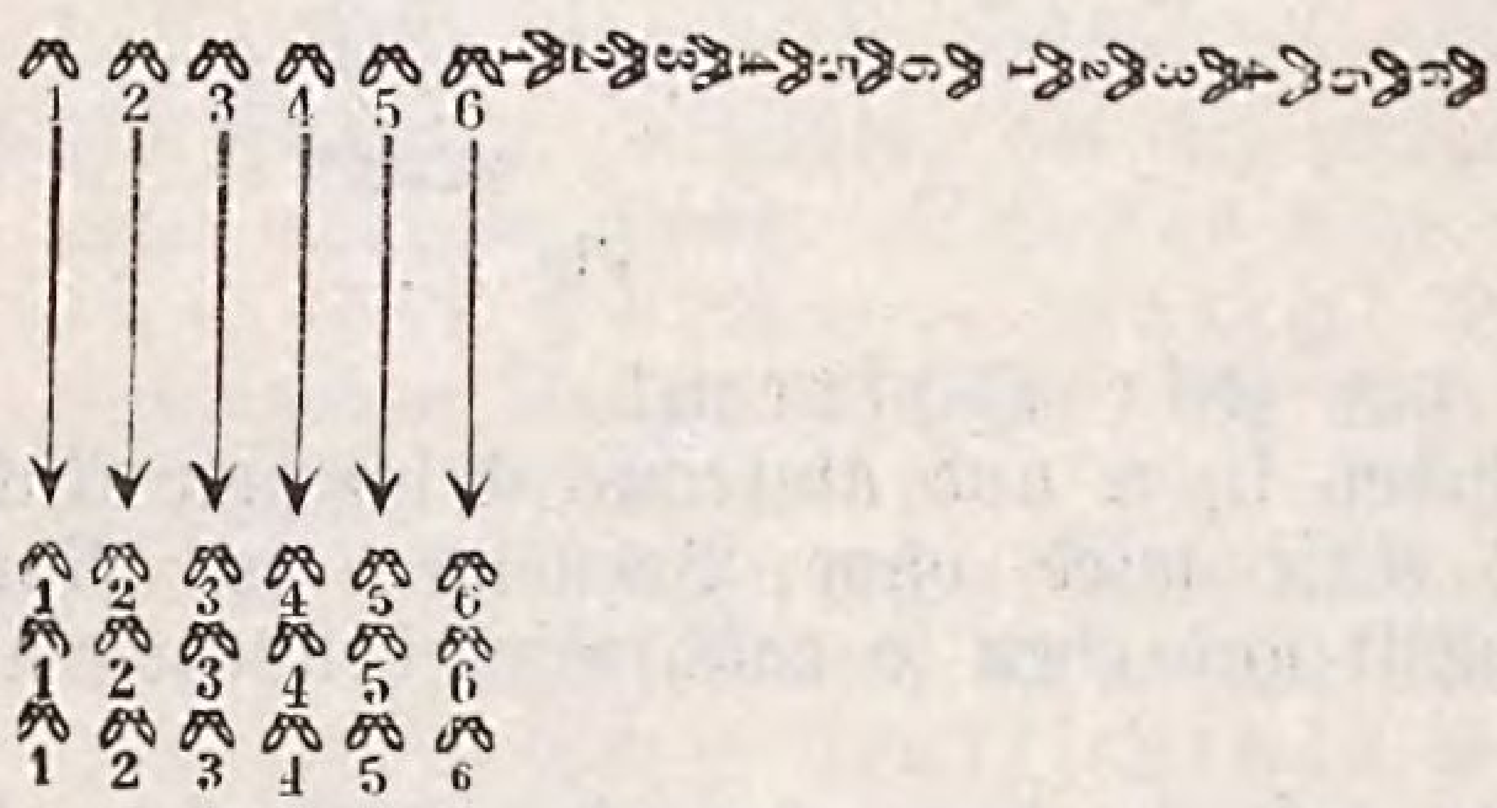


Fig. 61.



Fig. 62.

vorwärts. Wenn der Erste der 2. Reihe in gleicher Höhe mit dem Ersten der ersten Reihe ist, drehen alle der 2. Reihe sich mit 1/4 Drh. l. um und folgen der ersten Reihe. In gleicher Weise reiht sich die dritte hinter die zweite Reihe u. s. f. Die hierdurch entstandene Stirnsäule mit 6 Stirnreihen und 6 Flankenrotten (**Fig. 62.**) soll durch Vorwärts- oder durch Rückwärtsgehen geöffnet und geschlossen werden.

Befehl: **Vorwärts Öffnen der Rotten zu einem Schritt Abstand — marsch!** Alle, mit Ausnahme der sechsten Reihe, treten gleichzeitig an, die erste Reihe geht 5 Schritte, die zweite 4 Schritte, die dritte 3 Schritte, die vierte 2 Schritte und die fünfte 1 Schritt vorwärts,

mit dem Schlußtritt (das ist in der sechsten Schrittzeit) stehen die Rotten zu einem Schritt Abstand geöffnet. Richtung in Reihen und Rotten! Nach dem Befehl: Vorwärts Schließen der Rotten — marsch! soll die erste Reihe stehen bleiben, alle anderen Reihen gehen vorwärts. Das Schließen der Rotten muß auch hier in der sechsten Schrittzeit vollzogen werden. Alle rechts — um! Vorwärts Öffnen der Reihen zu 2 Schritt Abstand — marsch! Die sechste Rotte bleibt stehen, die fünf ersten Rotten treten gleichzeitig an und gehen vorwärts, die erste Rotte 10 Schritte, jede andere Rotte 2 Schritte weniger als die ihr vorangehende. Richtung in Reihen und Rotten! Der Befehl: Vorwärts Schließen der Reihen — marsch! stellt mit derselben Schrittzahl, wie vorher beim Öffnen, die Geschlossenheit der Rotten wieder her. Beim Vorwärtsschließen bleibt die erste Reihe an Ort. Alle links — um! Befehl: Rückwärts Öffnen der Rotten zu 1 Schritt Abstand — marsch! Die erste Reihe bleibt an Ort, die zweite geht 1 Schritt, die dritte 2 Schritte, die vierte 3 Schritte, die fünfte 4 Schritte und die sechste 5 Schritte rückwärts. Zum Schließen bedarf man derselben Anzahl Schritte nach dem Befehl: Rückwärts Schließen der Rotten — marsch! Alle rechts — um! Dann weiterer Befehl: Rückwärts Öffnen der Reihen zu 3 Schritt Abstand — marsch! Die erste Rotte bleibt stehen, die anderen Rotten gehen immer 3 Schritte mehr rückwärts als die ihr voranstehende Rotte. Die sechste Rotte vollendet das Öffnen mit der 16. Schrittzeit. Mit der gleichen Zahl Schritte werden die Reihen geschlossen auf den Befehl: Rückwärts Schließen der Reihen — marsch!

Nachdem das Öffnen und das Schließen in den angegebenen Formen taktfest und mit Bewahrung guter Richtung sicher eingeübt ist, kann der Vorturner anordnen, daß nach dem Öffnen vorwärts das Schließen rückwärts, oder umgekehrt nach dem Öffnen rückwärts das Schließen vorwärts geschehe. Ferner kann er bestimmen, daß dem Öffnen unmittelbar mit derselben Schrittzahl das Schließen folge, letzteres in der dem Öffnen gleichen oder in der entgegengesetzten Richtung.

Freiübungen.

Auch bei Belastung der Hände mit Hanteln.

Ausbreiten der Arme und Kniebeben

(Lion VII. 22 u. 30.)

1) Vorheben beider Arme mit Armbeugen nach oben — 1!
Ausbreiten der Arme mit Streckung zur Seithebhalte (Vergl. **Fig. 4.**) — 2!
Armsenken — 3!

2) Vorheben beider gestreckten Arme — 1!
Ausbreiten der gestreckten Arme — 2!
Armsenken — 3!

3) Seitheben beider Arme mit Armbeugen nach oben (Vergl. **Fig. 58.**) — 1!
Armstrecken zur Seithebhalte — 2!
Armsenken — 3!

4) Seitheben beider Arme mit Armbeugen nach oben — 1!
Hochstrecken — 2!
Armsenken — 3!

5) Kreuzen der Arme vor der Brust (Vergl. **Fig. 24.**) — 1!
Ausbreiten zur Seithebhalte — 2!
Armsenken — 3!
6) Die Schwimmbewegung der Arme in 3 Zeiten:
Beugen der Arme vor der Brust mit flach gegeneinander gelegten inneren Handflächen — 1!
Hochstrecken beider Arme — 2!
Senken zur Seithebhalte mit Risthaltung (das ist: die äußere Handfläche oben) — 3!
7) Knieheben l. (Vergl. **Fig. 58.**) — 1!
Beinstoßen schräg nach vorn — 2!
Beinschließen — 3!
Desgl. mit dem r. Beine und abwechselnd l. und r.
8) Knieheben l. — 1!
Beinstoßen schräg seitwärts — 2!
Beinschließen — 3!
Desgl. mit dem r. Beine und abwechselnd l. und r.
9) Knieheben l. — 1!
Beinstoßen schräg nach hinten — 2!
Beinschließen — 3!
Desgl. mit dem r. Beine und abwechselnd l. und r.
10) Die 1. Übung gleichzeitig mit der 7.
11) Desgl. die 2. Übung mit der 8.
12) Desgl. die 3. Übung mit der 9.
13) In gleicher Folge die Armthätigkeiten wie bei 4, 5 und 6 gleichzeitig mit dem bei 7, 8 und 9 beschriebenen Beinbewegungen.
14) Die 1. Armübung mit der unter 7. angegebenen Beinthätigkeit l. und die 2. Armübung mit derselben Beinthätigkeit r.
15) Desgl. die 3. und die 4. Armübung mit der Beinbewegung unter 8.
16) Desgl. die 5. und die 6. Übung mit der 9.

Abmarsch.

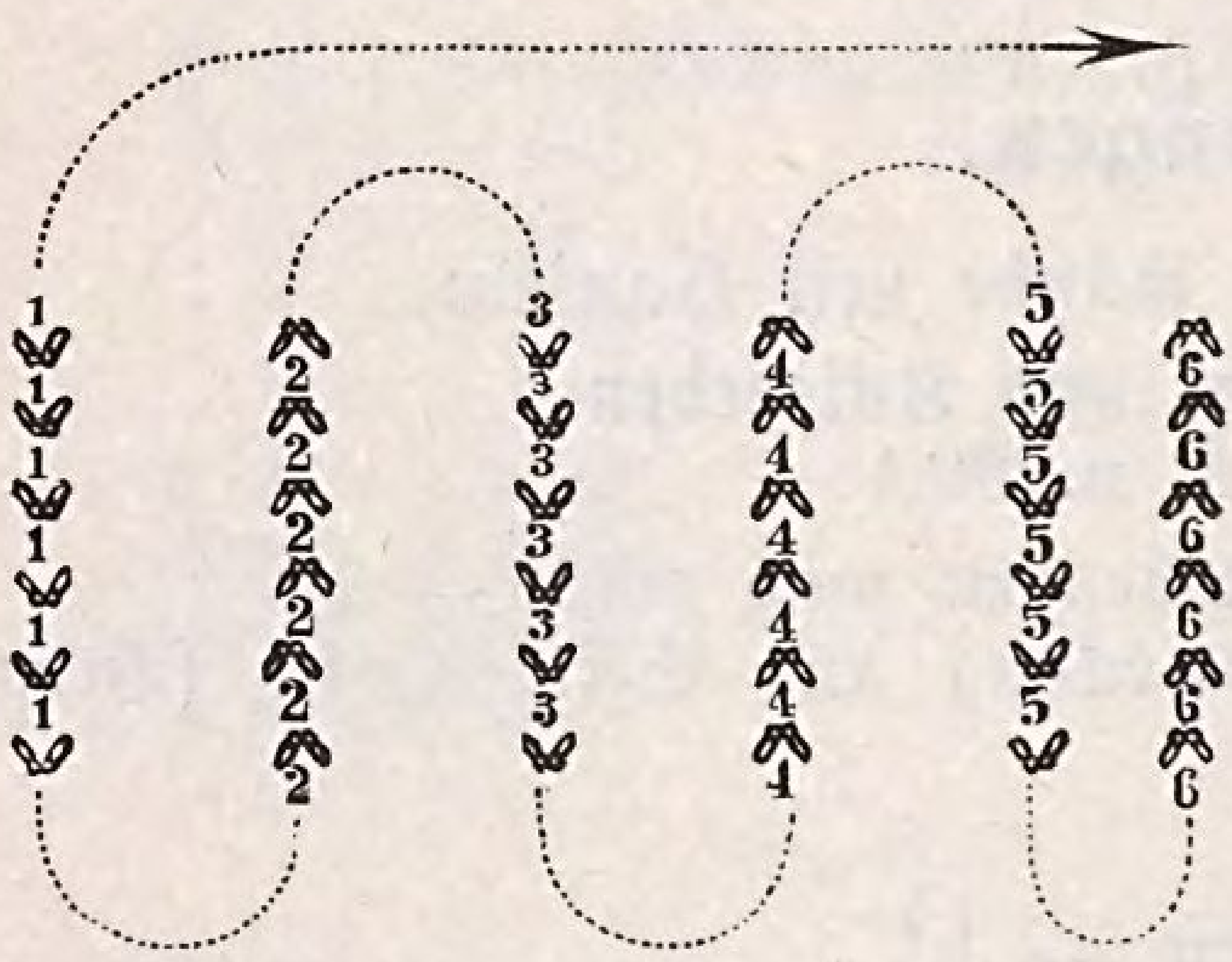


Fig. 63.

Vorwärts Schließen der Rotten — marsch! Die 1., die 3. und die 5. Rotte l. kehrt — um! Umzug mit fortgesetztem Gegenziehen — marsch! (**Fig. 63.**)

Alle setzen sich zugleich in Bewegung. Die 1. Rotte führt zum Umzuge, die zweite Rotte begiebt sich im Bogen hinter die erste, die dritte hinter die zweite u. s. f.

23.

Ordnungsübungen.

Öffnen und Schließen nach außen und innen.

Eine Flankenreihe mit 36 Turnern wird zu sechsen abgezählt. Befehl: In den Sechserreihen nach einander links Nebenreihen mit Schließen vorwärts — marsch! Hierbei reiht sich zunächst der Zweite der ersten Flankenreihe links neben den Ersten, dann der Dritte neben den Zweiten u. s. w., bis alle Sechs neben einander

stehen. Mit diesem Nebenreihen zugleich sind aber auch die anderen Flankenreihen im Takte vorgeschritten, von denen der Erste der zweiten Reihe dann hinter dem Ersten der ersten Reihe steht, wenn der Sechste der Ersten Reihe neben den Fünften tritt. Hinter der ersten Stirnreihe bildet sich nun gleichfalls durch Nebenreihen links die zweite, hinter der zweiten die dritte Reihe u. s. f., bis alle sechs Sechserreihen geschlossen hinter einander stehen.

Die Stirnsäule mit 6 Stirnreihen und 6 Flankenrotten soll von der Mitte ab geöffnet werden. Die Mittellinie liegt in diesem Körper einmal zwischen der dritten und der vierten Rotte, (**Fig. 64.**aa), dann aber auch zwischen der dritten und der vierten Reihe (**Fig. 64.**bb). Befehle: In der ersten Reihe Hand in — Hand! Nach außen Öffnen der Reihen von der Mitte ab zu 2 Armlängen Abstand, seitwärts — marsch! Die rechts stehenden drei Rotten gehen rechts, die links stehenden links seitwärts. Zur Mitte Schließen der Reihen — marsch! ist der Befehl zur Herstellung des geschlossenen Körpers, der nun wiederum nach zwei anderen Richtungen geöffnet werden kann mit dem Befehl: Nach außen Öffnen der Rotten von der Mitte ab zu 2 Schritt Abstand, vorwärts und rückwärts — marsch! Zum Schließen genügt der Befehl: Zur Mitte Schließen der Rotten — marsch! Nach den gegebenen Beispielen wird nunmehr der Reihenkörper zunächst in den Reihen, dann in den Rotten geöffnet und geschlossen, auch in umgekehrter Reihenfolge und beides zugleich. (L. VII. 64 u. 93.)

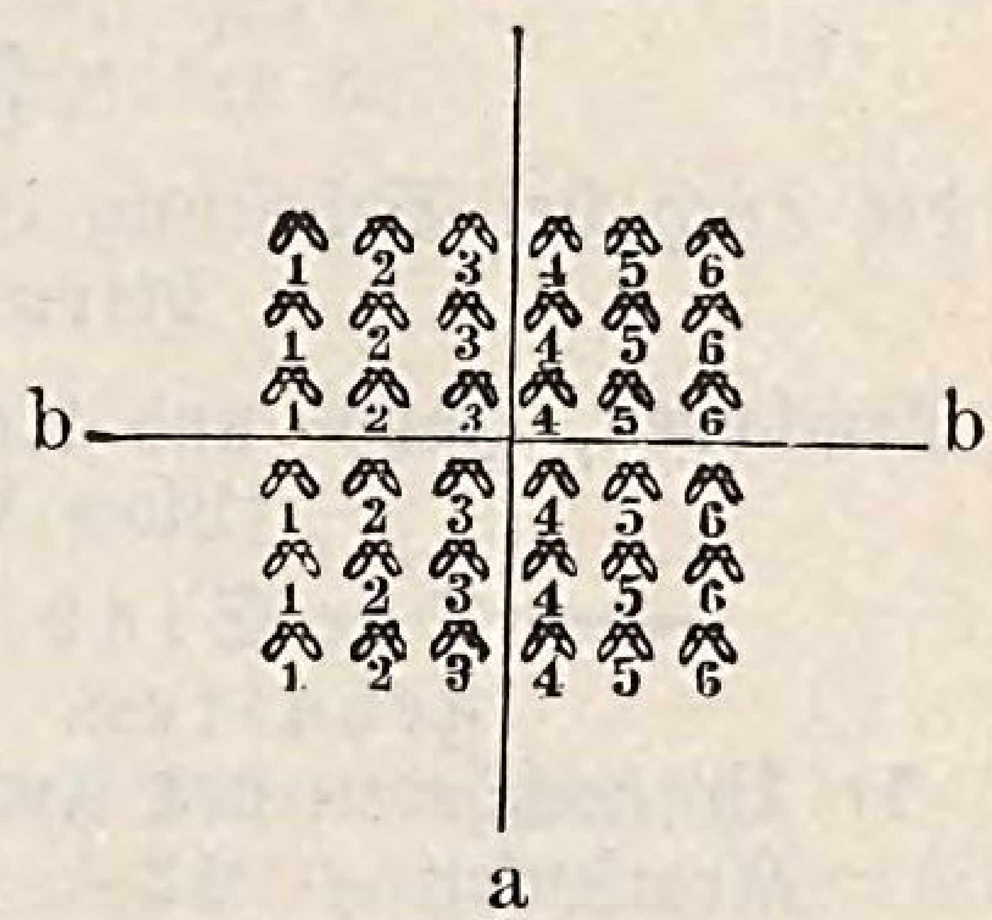
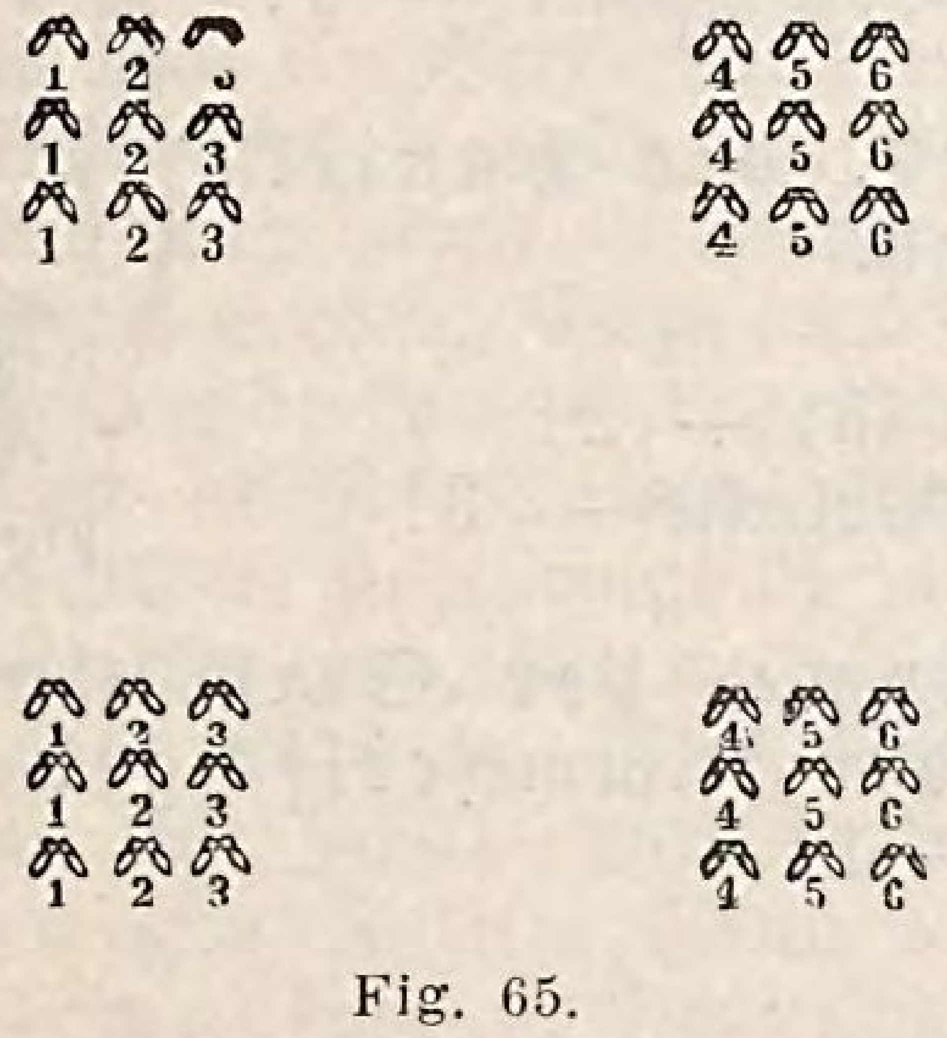
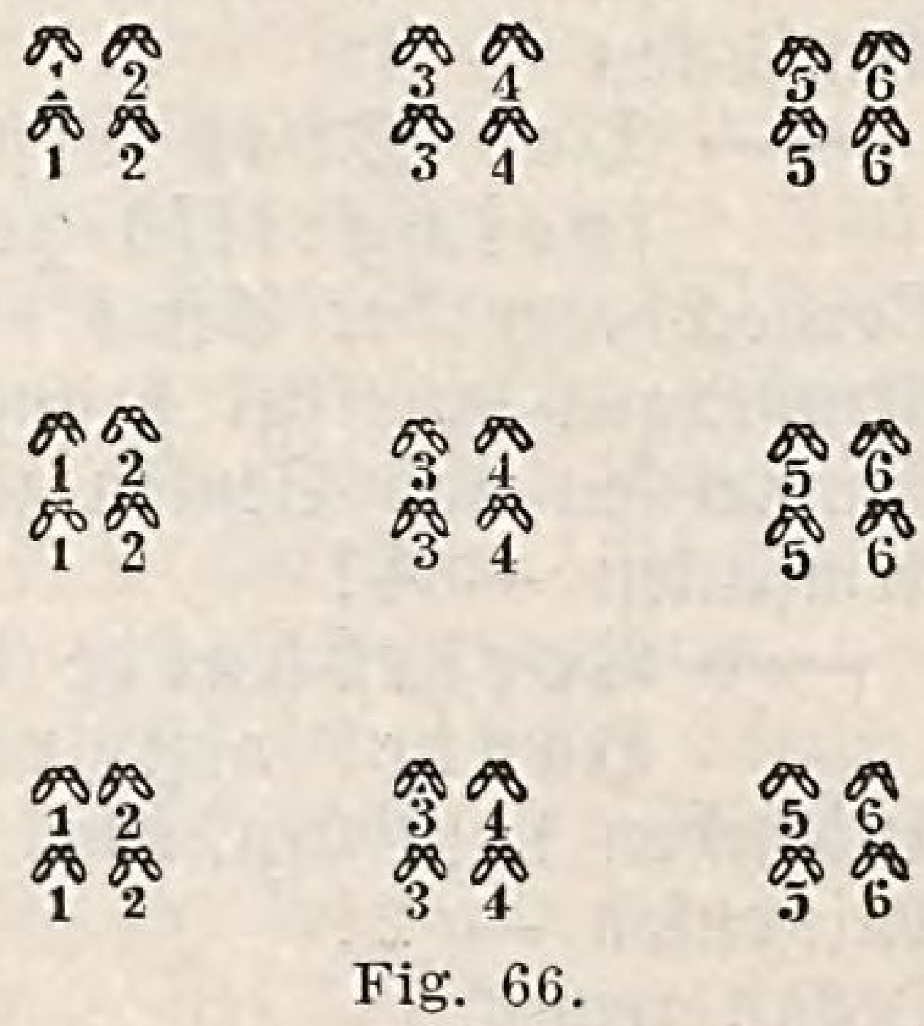


Fig. 64.

Eine andere Art des Schließens und Öffnens entsteht dann, wenn bei einem geöffneten Reihenkörper das Schließen nach außen hin geschieht. Nehmen wir an, der uns zur Verfügung stehende Körper mit 6 Reihen und 6 Rotten ist in den Reihen und Rotten zu einem Schritt Abstand geöffnet, und der Vorturner befiehlt: Schließen der Reihen nach außen, seitwärts — marsch! so wird die Teilung des einen Körpers in 2 Gruppen und die Bildung eines Reihenkörpergefüges vollzogen sein. Der Befehl zur Wiederherstellung des geöffneten Reihenkörpers lautet: Öffnen nach innen — marsch! In ähnlicher Weise erfolgt nun auch das Schließen und Öffnen der Rotten von der Mitte ab, dann beides abwechselnd und gleichzeitig. (**Fig. 65.**)


Fig. 65.


Fig. 66.

Wiederum eine andere Gestaltung entsteht aus dem geöffneten Reihenkörper von 6 Reihen und 6 Rotten, wenn je 2 Reihen und 2 Rotten schließen. Wir nehmen an, daß der Abstand in Reihen und Rotten einen Schritt beträgt. Aus der hier angefügten **Fig. 66** wird das entstehende Gefüge von Gefügen verständlich werden, zu dessen Bildung nach kurzer Erklärung nur immer der Befehl an die zum Schließen bestimmten Reihen oder Rotten zu geben ist. Beispielsweise ein Befehl, dem die übrigen vom Vorturner leicht nachgebildet werden können: Schließen der ersten und zweiten Reihe nach innen — marsch!

Es sei nun noch darauf hingewiesen, daß die oben erläuterten Formen des Öffnens und Schließens auch in angemessene Abwechselung gebracht werden können.

Freiübungen,

die auch bei Belastung der Hände mit Eisenstäben oder Hanteln betrieben werden können.

Armheben, Hand- und Armbeugen mit Knieheben und Kniebeugen

(Lion VII. 17, 20, 29 u. 30.)

—— Der Stab oder die Hantel werden ristgriffs gehalten.

1) Vorhochheben der Arme (Vergl. **Fig. 3.**) — 1!
Armsenken — 2!

—— Der Stab oder die Hantel werden kammgriffs gehalten.

2) Vorhochheben der Arme — 1!
Armsenken — 2!

—— Hochhebhalte der Arme, der Stab oder die Hantel ristgriffs gehalten.

3) Handbeugen nach vorn — 1!
Handstrecken (möglichst weit zurück) — 2!

—— Hochhebhalte der Arme, der Stab ristgriffs, die Hantel speichgriffs gehalten.

4) Armbeugen (die Hände nähern sich ohne Senken der Oberarme dem Hinterkopfe) (**Fig. 67.**) — 1!
Armstrecken — 2!

—— Der Stab oder die Hantel ristgriffs gehalten.

5) Vorhochheben der Arme — 1!
Handbeugen — 2!
Handstrecken und Armsenken zur Vorhebhalte — 3!
Armsenken — 4!

—— Der Stab ristgriffs, die Hantel speichgriffs gehalten.

6) Vorhochheben der Arme — 1!
Armbeugen (wie bei 4 angegeben ist) — 2!
Armstrecken und Senken zur Vorhebhalte — 3!
Armsenken — 4!


Fig. 67.

—— Vorhebhalte der Arme, der Stab oder die Hantel ristgriffs oder kammgriffs gehalten.

7) Knieheben l. (Vergl. **Fig. 58.**) — 1!
Kniesenken — 2!
Desgl. rechts.

8) Kniebeugen halbtief (Fig. 43.) — 1!
Kniestrecken — 2!
9) Knieheben l. — 1!
Kniesenken — 2!
Kniebeugen halbtief — 3!
Kniestrecken — 4!
Desgl. mit Knieheben r.
10) Kniebeugen zum Hockstand (Fig. 42.) — 1!
Kniestrecken zur Stellung — 2!
Knieheben l. — 3!
Kniesenken — 4!
Desgl. mit Knieheben r.
11) Die 1. und die 2. Übung gleichzeitig mit der 7.
12) Die 1. und die 2. Übung gleichzeitig mit der 8.
13) Die 3. Übung mit der 7.
14) Die 3. Übung mit der 8.
15) Die 4. Übung mit der 7.
16) Die 4. Übung mit der 8.
17) Desgl. die 5. Übung gleichzeitig mit der 9.
18) Desgl. die 6. Übung mit der 10.

Abmarsch.

Schließen der Reihen und Rotten nach der Mitte — marsch!

Die Flankenlinie wird folgenderweise wieder hergestellt. Erste Stirnreihe vorwärts, die anderen Reihen folgen mit 6 Schritt Abstand. In jeder Reihe nach den ersten 6 Schritten r. Hinterreihen — marsch!

24.

Ordnungsübungen.

Öffnen und Schließen einer Stirnsäule mit Anfangen nach einander.

Einer Flankenreihe mit 36 Turnern wird befohlen: Nach einander zu dreien links Nebenreihen mit Schließen vorwärts — marsch! Der Zweite tritt links neben den Ersten, der Dritte neben den Zweiten. Ebenso werden die übrigen Reihen gebildet. Gleichzeitig mit dem Nebenreihen gehen alle mit Ausnahme der ersten drei vorwärts zum Schließen. Danach: Nach einander zu sechsen links Nebenreihen mit Schließen vorwärts — marsch! Die zweite Dreierreihe reiht sich links an die erste, die vierte an die dritte u. s. w. Auch hierbei erfolgt mit dem Nebenreihen zugleich das Schließen.

Zum Öffnen und Schließen dieser Stirnsäule mit 6 Reihen und 6 Rotten wird ein Verfahren vorgezeichnet, welches dem Vorturner vornehmlich Gelegenheit giebt, ein wachsames Auge auf die Einhaltung regelrechter Richtung haben zu können. Die Reihen sollen zu 2 Schritt Abstand geöffnet werden. Dazu wird der sechsten Rotte befohlen: 10 Schritte links seitwärts — marsch! Mit der zwanzigsten Schrittzeit ist die Aufgabe gelöst. Danach geht mit 8 Schritten die fünfte Rotte ihr nach; sobald sie steht, folgt die vierte mit 6 Schritten, die dritte ebenso mit 4 Schritten und, hat auch diese ihren Platz eingenommen, die zweite Rotte mit 2 Schritten. Das Schließen erfolgt in gleicher Weise an die erste oder die sechste Rotte. In den vorbeschriebenen Fällen hat der Vorturner jede einzelne Rotte unter Angabe der Schrittzahl mit dem Befehl — marsch! in Bewegung gesetzt. Bei Wiederholungen gleicher

oder ähnlicher Formen kann jedoch die Ankündigung an die Turner in einem Befehle zusammengefaßt werden, so daß ohne weitere Aufforderung die Rotten zum Öffnen oder Schließen schreiten. Öffnen dieser Art seitwärts, vorwärts, rückwärts und von der Mitte ab und Schließen mit gleichzeitigem Antreten aller — oder umgekehrt — kann in mannigfaltige Abwechselung gebracht werden. Zu den Freiübungen sind dann die Reihen und die Rotten zu 2 Schritt Abstand zu öffnen.

Freiübungen.

Die Hände können auch mit Hanteln belastet sein.

Armheben und Armbeugen mit Schrittstellungen und Knieheben
(Lion VII. 17, 19 u. 28.)

1) Seitheben beider Arme zur Speichhaltung (das ist: die Daumen oben) — 1!
Beugen beider Arme nach vorn (die Hände liegen flach auf der Brust) — 2!
Strecken zur Seithebhalte — 3!
Armsenken — 4!

2) Seitheben beider Arme zur Kammhaltung (das ist: die inneren Handflächen oben) — 1!
Beugen beider Arme nach oben — 2!
Strecken zur Seithebhalte — 3!
Armsenken — 4!

3) Seitheben beider Arme zur Risthaltung (das ist: die äußeren Handflächen oben) (Vergl. **Fig. 4.**) — 1!
Beugen der Arme nach unten — 2!
Strecken zur Seithebhalte — 3!
Armsenken — 4!

4) Vorstellen des l. Beines (Vergl. **Fig. 18.**) — 1!
Knieheben l. (Vergl. **Fig. 58.**) aus der Vorschrittstellung — 2!
Kniesenken zur Vorschrittstellung — 3!
Beinschließen — 4!
Desgl. mit dem r. Bein.

5) Seitstellen des l. Beines (Vergl. **Fig. 19.**) — 1!
Knieheben l. aus der Seitschrittstellung — 2!
Kniesenken zur Seitschrittstellung — 3!
Beinschließen — 4!
Desgl. mit dem r. Bein.

6) Rückstellen des l. Beines (Vergl. **Fig. 20.**) — 1!
Knieheben des l. Beines aus der Rückschrittstellung — 2!
Kniesenken zur Rückschrittstellung — 3!
Beinschließen — 4!
Desgl. mit dem r. Bein.

7) Die 1. Übung gleichzeitig mit der 4.

8) Desgl. die 2. Übung mit der 5.

9) Desgl. die 3. Übung mit der 6.

10) Vorstellen des l. Beines — 1!
Knieheben l. aus der Vorschrittstellung — 2!
Kniesenken zur Rückschrittstellung l. — 3!
Beinschließen l. — 4!
Desgl. mit dem r. Bein.

11) Rückstellen des l. Beines — 1!
Knieheben l. aus der Rückschrittstellung — 2!
Kniesenken zur Vorschrittstellung l. — 3!
Beinschließen l. — 4!
Desgl. mit dem r. Bein.

12) Seitstellen des l. Beines — 1!
Knieheben l. aus der Seitschrittstellung — 2!
Kniesenken zur Rückschrittstellung l. — 3!
Beinschließen l. — 4!
Desgl. mit dem r. Bein.

13) Die 1. Übung gleichzeitig mit der 10.

14) Desgl. die 2. Übung mit der 11.

15) Desgl. die 3. Übung mit der 12.

Abmarsch.

Schließen der Dreierreihen. Von der Mitte ab nach außen — marsch! Arm in — Arm! Umzug — marsch! Wenn die ersten Reihen sich im Umzuge begegnen, biegen beide Teile nach der Mitte des Übungsraumes ab. Hierbei schiebt sich eine Dreierreihe hinter die andere zu der Ordnung, in welcher die Dreierreihen vor den Freiübungen standen. Nach dem Zuge durch die Mitte wird Umzug und später Hinterreihen zur Flankenlinie befohlen.

25.

Ordnungsübungen.

Öffnen und Schließen einer Flankensäule mit Anfangen nach einander.

Eine Flankenreihe mit 36 Turnern wird in Sechserreihen abgeteilt Befehl: Nach einander Winkelzug links der Reihen zur geschlossenen Flankensäule — marsch! Die erste Reihe zieht mit Winkelzuge links, die anderen Reihen vorwärts. Nachdem die erste Reihe ihren Winkelzug beendet hat, zieht die zweite Reihe mit dem Winkelzuge links neben die erste, danach die dritte neben die zweite u. s. w., bis alle 6 Reihen neben einander stehen. Die damit entstandene Flankensäule hat 6 Stirnrotten und 6 Flankenreihen. (**Fig. 68.**)

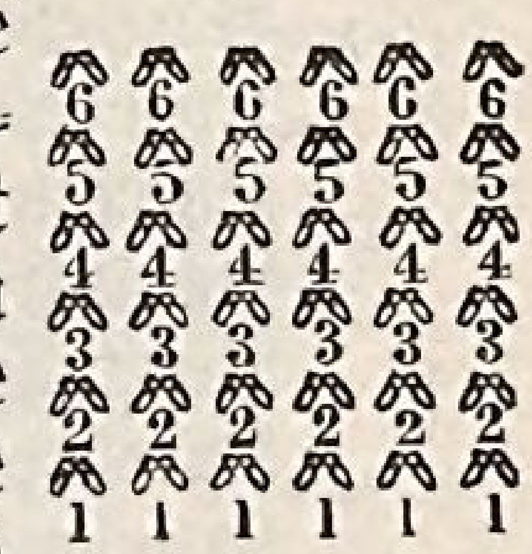


Fig. 68.

Auf den Befehl: Links Öffnen der Rotten zu 2 Schritt Abstand, die Reihen treten nach einander an — marsch! geht allein die sechste Reihe links seitwärts, nach 4 Schrittzeiten folgt die fünfte, nach wiederum 4 Schrittzeiten die vierte, ebenso die dritte und zweite Reihe. Mit der zwanzigsten Schrittzeit stehen alle Reihen 2 Schritt von einander entfernt. Das Schließen kann links oder rechts hinüber erfolgen, wobei die Reihen gleichzeitig oder nach einander antreten. In letzterem Falle kann auch das Schließen nach je 2 Schrittzeiten von der nächsten Reihe angefangen werden.

Der jetzt wieder geschlossene Reihenkörper soll vorwärts geöffnet werden. Befehl: Vorwärts Öffnen der Reihen zu 3 Schritt Abstand, die Rotten treten nach einander an — marsch! Die erste Rotte geht allein vorwärts, nach je 3 Schritten folgt eine der hinter ihr stehenden Rotten. Mit der 16. Taktzeit (dem Schlußtritt) ist das Öffnen der Reihen vollendet. Das Schließen geschieht mit dem Befehl: Vorwärts (oder rückwärts) Schließen der Reihen — marsch!

Das Öffnen rückwärts bedarf des Befehles: Rückwärts Öffnen der Reihen zu 2 Schritt Abstand, die Rotten treten nach einander an — marsch! Soll von der Mitte ab geöffnet werden, befiehlt der Vorturner: Öffnen der Rotten seitwärts nach außen, die Reihen treten nach einander an — marsch! Oder: Öffnen der Reihen vorwärts und rückwärts nach außen, die Rotten treten nach einander an — marsch! Abwechselnd kann hiernach das Öffnen und Schließen nach der Seite, vor- oder rückwärts und von der Mitte ab angeordnet werden. Zu den Freiübungen müssen Reihen und Rotten zu 2 Schritt Abstand geöffnet sein.

Freiübungen.

Auch bei Belastung mit Hanteln.

Armheben und Armbeugen mit Schreiten und Knieheben

(Lion VII. 17 u. 28.)

1) Seitheben beider Arme zur Speichhaltung (das ist: die Daumen oben) — 1!
Beugen der Arme nach vorn — 2!
Strecken nach vorn — 3!
Armsenken — 4!
2) Vorheben beider Arme zur Speichhaltung! — 1!
Beugen der Arme nach oben — 2!
Strecken nach oben — 3!
Armsenken — 4!
3) Seitheben beider Arme zur Kammhaltung (das ist: die inneren Handflächen oben) — 1!
Beugen der Arme nach oben — 2!
Strecken nach hinten — 3!
Armsenken — 4!
4) Vorstellen des l. Beines (Vergl. **Fig. 18.**) — 1!
Knieheben r. — 2!
Kniesenken zur Rückschrittstellung r. — 3!
Beinschließen l. — 4! Danach:
Vorstellen des r. Beines — 1!
Knieheben l. (Vergl. **Fig. 58.**) — 2!
Kniesenken zur Rückschrittstellung l. (Vergl. **Fig. 20.**) — 3!
Beinschließen r. — 4!
5) Die Übungen 1—3 gleichzeitig mit der 4. Übung.
6) Vorstellen des l. Beines — 1!
Knieheben r. — 2!
Kniesenken zur Vorschrittstellung r. — 3!
Beinschließen l. — 4! Danach:
Vorstellen des r. Beines — 1!
Knieheben l. — 2!
Kniesenken zur Vorschrittstellung l. — 3!
Beinschließen r. — 4!

Die 6. Übung führt vorwärts von Ort und ist nur bei ausreichendem Raume mehrfach zu wiederholen. Häufig wird es zweckmäßig sein, den 8 Bewegungen vorwärts sogleich 8 Bewegungen rückwärts in nachverzeichneter Reihenfolge anzuschließen.

7) Rückstellen des l. Beines — 1!
Knieheben r. — 2!

Kniesenken zur Rückschrittstellung r. — 3!
Beinschließen l. — 4! Dann:
Rückstellen des r. Beines — 1!
Knieheben l. — 2!
Kniesenken zur Rückschrittstellung l. — 3!
Beinschließen r. — 4!

Ferner ist die Übung auch so darzustellen, daß auf 4 Bewegungen vorwärts unmittelbar 4 Bewegungen rückwärts folgen. Endlich werden nach sicherer Einübung der Beinthätigkeiten die unter 1 bis 3 verzeichneten Armübungen mit ihnen in Verbindung gebracht.

Abmarsch.

Vorwärts Schließen der Reihen — marsch! L. Schließen der Rotten — marsch!

Zur Rückbildung der Flankenlinie geht die 1. Reihe zunächst seitwärts bis zur Umzugsbahn, dann ohne Aufenthalt vorwärts. Nach 6 Schritten (12 Taktzeiten) folgen ihr in gleicher Richtung die 2. Reihe, und immer mit 6 Schritt Abstand die anderen. Alle Reihen folgen der ersten im Umzuge.

26.

Ordnungsübungen.

Öffnen und Schließen von Reihen und Rotten während des Umzuges.

Die in Flanke aufgestellte Turnerschar bildet durch Nebenreihen l. Dreierreihen. Mit oder nach dem Nebenreihen werden die Rotten vorwärts geschlossen. Die so entstandene Säule zählt drei Rotten und zwölf Reihen. In diesem Reihenkörper steht die erste Rotte r., die erste Reihe vorn. Die Säule wird durch: Umzug — marsch! in Bewegung gesetzt und während der Fortbewegung geöffnet und geschlossen, wie folgt: L. Öffnen der Reihen zu 1 Schritt (oder mehr) Abstand — marsch! Die 2. und die 3. Rotte öffnen während des Gehens zu dem verlangten Abstande. L. Schließen der Reihen — marsch! Die 2. und die 1. Rotte schließen l. an die 3. In gleicher Weise werden die Reihen r. geöffnet und geschlossen. Danach: Seitwärts nach außen Öffnen der Reihen zu 1 Schritt (oder mehr) Abstand — marsch! Die 1. und die 3. Rotte entfernen sich hierbei gleichzeitig von der mittleren Rotte. Der Befehl: Nach innen Schließen der Reihen — marsch! stellt wieder die vollständig geschlossene Säule her.

Zur Prüfung der gewonnenen Sicherheit läßt der Vorturner nach den oben gegebenen Beispielen die Reihen im bunten Wechsel der Befehle zu größeren oder geringeren Abständen öffnen oder schließen, auch gleichzeitig eine Rotte öffnen, die andere schließen.

Schwieriger als das Öffnen der Reihen gestaltet sich das Öffnen der Rotten während des Umzuges; mehrfache Wiederholungen und nie ermüdende Aufmerksamkeit der Teilnehmenden werden jedoch auch hier die gewünschte Sicherheit im Abmessen und im Einhalten bestimmter Schrittlängen herbeiführen.

Zur Vorübung läßt man die Säule von Dreierreihen an Ort gehen und ordnet an, daß nach je 4 Schritten (auch mehr oder weniger) sich eine Reihe von der anderen durch Vorwärtsgehen entferne. Hierzu bedarf es nach geschehener Ankündigung des Befehles: Vorwärts Öffnen zu 4 Schritt Abstand, die Reihen treten nach einander an — marsch! Vom ersten Tritte der ersten Reihe an wird fortgesetzt

laut oder leise bis 4 gezählt; die erste Taktzeit ist jedesmal das Zeichen zum Vorwärtsgehen der vornstehenden Reihe. Nachdem alle Reihen in Bewegung gesetzt sind, kann das Schließen der Rotten im Umzuge mit dem Befehle geschehen: Vorwärts Schließen der Rotten — marsch! Die erste Reihe geht hierbei mit kleinen Schritten so lange vorwärts, bis die geschlossene Säule hergestellt ist, erst dann schreitet auf einen Zuruf des Vorturners auch die vordere Reihe wieder mit gewöhnlichen Schrittlängen aus. So vorbereitet giebt der Vorturner den Befehl des Öffnens der Rotten während des Umzuges mit den Worten: Öffnen der Rotten zu 2 (oder mehr) Schritt Abstand — marsch! Die erste Reihe schreitet mit gewöhnlichen Schritten unbeirrt weiter, während alle hinter ihr gehenden Reihen die Schritte verkürzen und erst dann der ersten Reihe mit gleichlangen Schritten folgen, wenn der verlangte Abstand zwischen den Reihen hergestellt ist.

Nach Bewältigung dieser Übungsform kann bei vorhandenem Eifer der Übenden mit Öffnen und Schließen der Reihen und Rotten in den verschiedensten Richtungen gewechselt werden. Bald kann dem Öffnen rückwärts das Öffnen seitwärts oder von der Mitte folgen, oder es folgt dem Öffnen nach einer Richtung, das Schließen nach einer anderen und unmittelbar darauf wieder ein Öffnen. Je nach der Geschicklichkeit in der Beherrschung und Anordnung des Übungsstoffes durch den Vorturner werden diese reichhaltigen Formen von der mit gutem Willen beseelten Turnerschar langsamer oder schneller erfaßt und dargestellt werden.

Freiübungen

oder Hantelübungen.

Armbeugen und Strecken mit Knieheben aus einer Spreizhalte

(Lion VII. 17 u. 28.)

—— Beugen der Arme zum Strecken — beugt!

Nach diesem Befehle werden bei fest am Oberkörper anliegenden Oberarmen die Unterarme nach oben gehoben und die Fingerspitzen der flach gerundeten Hände leicht gegen die Schultern gedrückt. (Vergl. **Fig. 41.**, bei der man sich die inneren Hände mit den Spitzen der gebeugten Finger gegen die Schultern gerichtet zu denken hat.)

1) Hochstrecken — 1!
Beugen — 2!
2) Seitstrecken — 1!
Beugen — 2!
3) Vorstrecken — 1!
Beugen — 2!
4) Tiefstrecken — 1!
Beugen — 2!

} Jede Übung ist fortgesetzt zu üben.

5) Die 1. Übung wechselt mit der 2. 4 Zeiten.
6) Desgl. die 2. Übung mit der 3. 4 Zeiten.
7) Desgl. die 3. Übung mit der 4. 4 Zeiten.
8) Desgl. die 4. Übung mit der 1. 4 Zeiten.
9) Es wechseln die Übungen von 1 bis 4. 8 Zeiten.

—— Hände — an (die Hüften)!
Vorspreizhalte des l. Beines (Vergl. **Fig. 3.**), später des rechten.
10) Knieheben (Vergl. **Fig. 58.**) — 1!
Kniestrecken zur Vorspreizhalte — 2!

—— Seitspreizhalte des l. Beines (Vergl. **Fig. 4.**), später des rechten.

11) Knieheben — 1!
Kniestrecken zur Seitspreizhalte — 2!
—— Rückspreizhalte (Vergl. **Fig. 7.**), später des r. Beines.

12) Knieheben — 1!
Kniestrecken zur Rückspreizhalte — 2!

13) Die 1. Übung gleichzeitig mit der 10.

14) Desgl. die 2. Übung mit der 11.

15) Desgl. die 3. und 12. Übung.

16) Die zusammengesetzte Übung wie bei 13 mit 2 Zeiten Verweilen. Das heißt: Während 2 Taktzeiten Verweilen in der Stellung, die in der 1. Taktzeit – oder auch in der zweiten — eingenommen ist.

17) Ebenso die 14. und die 15. Übung.

18) Die Übungen unter 16 und 17 so dargestellt, daß in den 2 Zeiten Verweilens die Arm- oder Beinübung wiederholt wird, während die Bein- oder Armhebhalte unverändert bleibt. Z. B. die 16. Übung.
—— Beughalte der Arme und Vorspreizhalte l.
Hochstrecken der Arme mit Knieheben — 1!
Armbeugen (das Knie bleibt gehoben) — 2!
Hochstrecken (das Knie bleibt gehoben) — 3!
Armbeugen und Kniestrecken zur Vorspreizhalte — 4!

Oder:

Hochstrecken der Arme und Knieheben — 1!
Kniestrecken zur Vorspreizhalte (die Arme bleiben gestreckt) — 2!
Knieheben (die Arme bleiben gestreckt) — 3!
Armbeugen und Kniestrecken zur Vorspreizhalte — 4!

19) Hochstrecken und Beugen der Arme mit Knieheben u. Kniestrecken nach vorn, zur Seite und nach hinten.

20) Fortgesetztes Knieheben und Kniestrecken zur Vorspreizhalte mit Armstrecken nach oben, zur Seite und nach vorn.

21) Desgl. mit Knieheben und Strecken zur Seitspreizhalte und danach zur Rückspreizhalte.

22) Wie von 19 bis 21 mit Wechsel der Richtungen bei jedem Strecken.

Zur weiteren Ausdehnung dieser Gruppe kann jede der oben angegebenen vierzeitigen Armthätigkeiten zusammengestellt werden mit einer der vier beschriebenen Beinübungen. Ferner lassen sich Verbindungen derart vornehmen, daß zu den achtzeitigen Beinübungen zwei verschiedene Armübungen gewählt werden, eine für die Beinübung l., die andere für dieselbe Beinübung rechts.

Abmarsch.

Vorwärts Schließen der Rotten — marsch!
Gegenzug mit Hinterreihen zur Flankenlinie — marsch!

Die vorderen Führer der Rotten lenken zum Gegenzuge r. und mit Ausnahme des Führers der ersten Reihe dann zum Gegenzuge l., wenn sie den Letzten der anfänglich r. neben ihr stehenden Reihe erreicht haben. (**Fig. 69.**)



Fig. 69.

27.

Ordnungsübungen.

Öffnen beim Reihen und Schlängeln beim Abmarsch.

Die Turner sind in einer Säule von Paaren hinter einander geordnet. In jeder Flankenreihe Abzählen zu vieren. (Lion VII. 118.) Dann: Nach außen Öffnen der Paare zu 2 Schritt Abstand — marsch! In den Viererreihen Nebenreihen nach außen mit Öffnen zu 2 Schritt Abstand — marsch! (**Fig. 70.**)

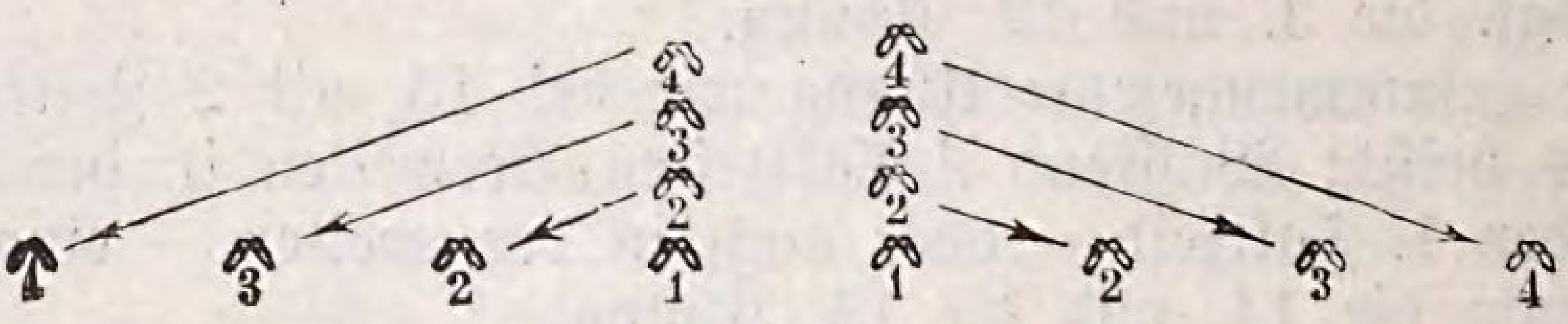


Fig. 70.

Freiübungen.

Die Hände können auch mit Hanteln oder mit dem Eisenstabe beschwert sein.

Armbeugen und Strecken mit Knieheben und Kniebeugen (Lion VII. 19, 30 u. 23.)

1) Vorheben beider Arme zur Speichhaltung (Vergl. **Fig. 10.**) — 1!
Armbeugen (Heben der Unterarme möglichst nahe an die fest am Oberkörper anliegenden Oberarme) — 2!
Vorstrecken — 3!
Armsenken — 4!
2) Vorhochheben beider Arme (Vergl. **Fig. 11.**) — 1!
Armbeugen wie bei 1 — 2!
Hochstrecken — 3!
Armsenken — 4!
3) Vorheben beider Arme — 1!
Armbeugen — 2!
Hochstrecken — 3!
Armsenken — 4!
4) Vorhochheben — 1!
Armbeugen — 2!
Vorstrecken — 3!
Armsenken — 4!

—— Kreuzen der Arme auf dem Rücken — kreuzt!

5) Kniebeugen halbtief (**Fig. 43.**) — 1!
Kniestrecken mit Knieheben l. (Vergl. **Fig. 58.**) — 2!
Zurück zum Kniebeugen halbtief — 3!
Kniestrecken zur Stellung — 4!
Desgl. mit Knieheben r.
6) Knieheben l. — 1!
Kniebeugen r. (das l. Bein bleibt im Knie gebeugt) — 2!
Kniestrecken r. — 3!
Kniesenken zur Stellung — 4!
Wiederholung mit Knieheben r.
7) Knieheben l. — 1!
Kniebeugen r. mit Kniestrecken l. zu wagerechter Haltung des l. Beines — 2!

Kniestrecken r. mit Kniebeugen l. zur Kniehebhalte — 3!
Kniesenken — 4!
Desgl. mit Knieheben r.

8) Kniebeugen halbtief — 1!
Kniestrecken mit Knieheben l. — 2!
Kniebeugen r. mit Kniestrecken l. zu wagerechter Haltung des l. Beines — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Knieheben r.

9) Die 1. Übung gleichzeitig mit der 5.

10) Desgl. die 2. Übung mit der 6.

11) Desgl. die 3. Übung mit der 7.

12) Desgl. die 4. Übung mit der 8.

Zur weiteren Ausdehnung dieser Gruppe kann jede der oben angegebenen vierzeitigen Armthätigkeiten zusammengestellt werden mit einer der vier beschriebenen Beinübungen. Ferner lassen sich Verbindungen derart vornehmen, daß zu den achtzeitigen Beinübungen zwei verschiedene Armübungen gewählt werden können, eine für die Beinübung l., die andere für dieselbe Beinübung r.

Abmarsch mit Schlängeln.

Wie aus **Fig. 71** zu ersehen ist, hat zum Schlängeln der Vornstehende jeder Rotte bei dem Befehle: S c h l ä n g e l n d u r c h d i e R o t t e n, l. k e h r t — m a r s c h! mit dem Anschreiten ½ Drh. l. auszuführen und nun fortgesetzt sich zwischen den Abständen der Gerotteten hindurch zu schlängeln. Die ersten der Gerotteten sowohl wie die nach 4 Schritten folgenden

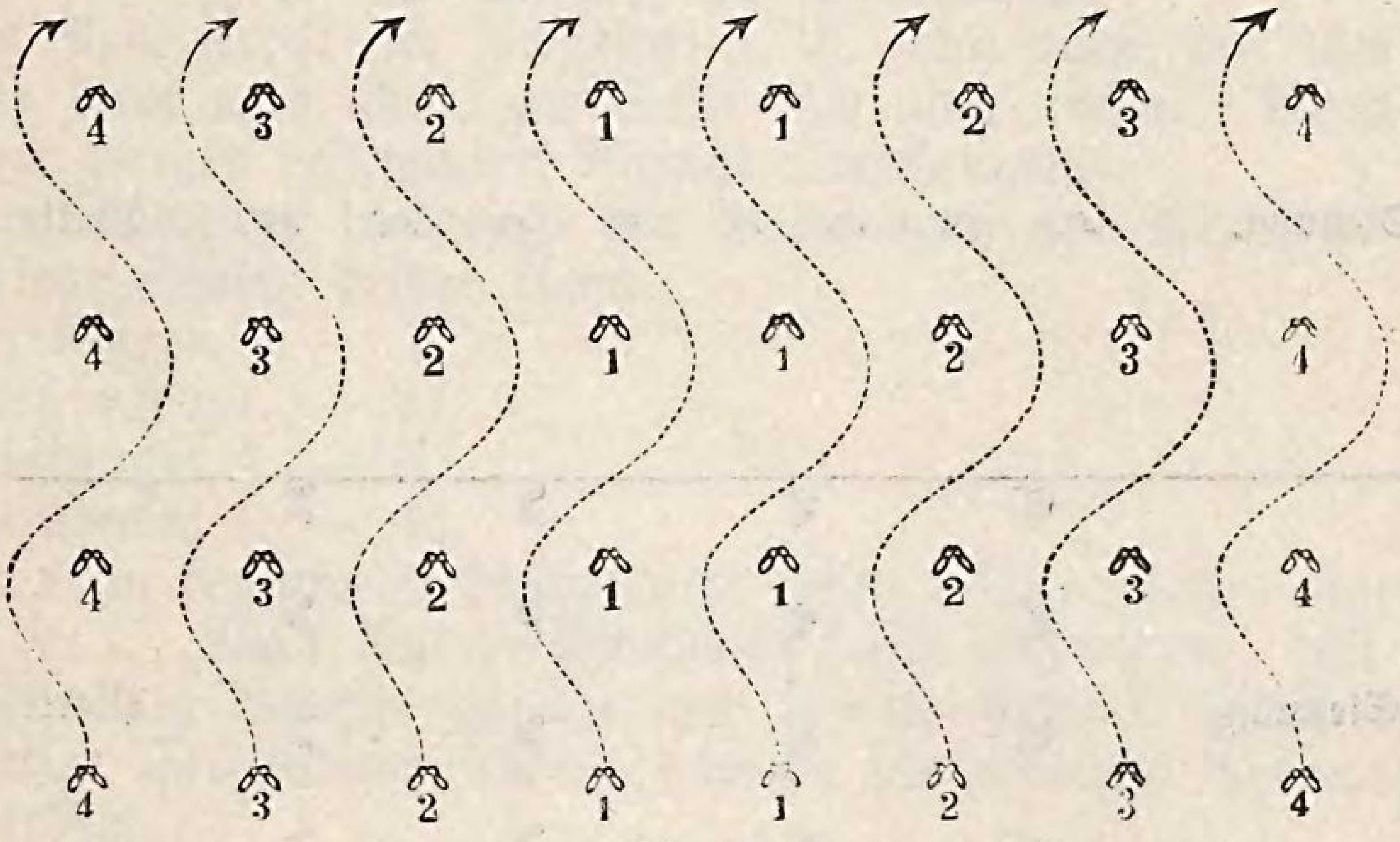


Fig. 71.

zweiten, dritten u. s. w. haben seitliche Richtung einzuhalten. Wenn der Erste im Umschlängeln den Letzten der Rotte erreicht hat, nimmt er hinter demselben mit dem erforderlichen Abstand Aufstellung zur Fortsetzung des Schlängelns, oder es wird angeordnet, daß hinter dem Letzten zum Umzug abgebogen wird. Der Umzug kann von der einen Hälfte des Reihenkörpers r., von der anderen Hälfte l. unternommen werden und die Vereinigung zur Säule von Paaren mit einem Zuge durch die Mitte erfolgen. Das Durchschlängeln kann auch im Laufe geschehen.

28.

Ordnungsübungen.

Öffnen mit Schwenken.

Zwei geschlossene Säulen von geschlossenen Achterreihen stehen mit 20 Schritt Abstand nebeneinander. Bei weniger zahlreichen Turnern wird nur eine Säule von Achterreihen aufgestellt. (In der geschlossenen Säule stehen die Achterreihen mit 8 Schritt Abstand hintereinander. Siehe Lion VII. 92!) Bei den hierunter angefügten Befehlen ist die Aufstellung von zwei Säulen angenommen. (**Fig. 72.** Erste Stellung.)

1/4 Schwenkung mit achten nach der Mitte — marsch! 8 Schritte. (**Fig. 72.** Zweite Stellung.)

1/4 Schwenkung mit vieren nach der Mitte nach vorn mit Öffnen zu einer Armlänge Abstand — marsch! 6 Schritte (**Fig. 72.** Dritte Stellung.)

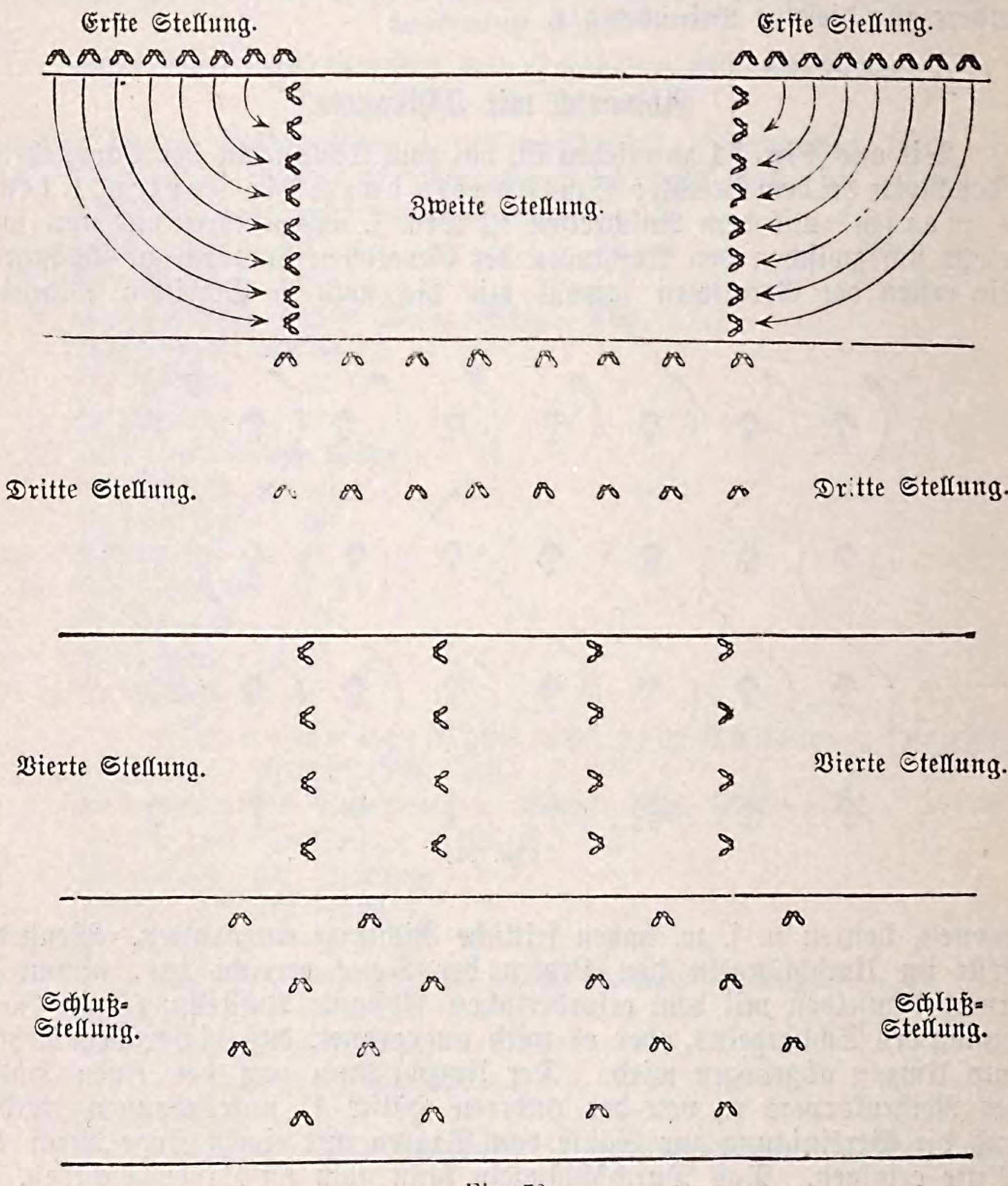


Fig. 72

¼ Schwenkung mit zweien nach der Mitte (ohne weiteres Öffnen) — marsch! 3 Schritte. (**Fig. 72.** Vierte Stellung.)

Erste an Ort ¼ Drh. nach vorn — um!

Zweite mit 2 Vorschritten nach vorn — um! (**Fig. 72.** Schlußstellung.)

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln belastet sein.

Armstrecken mit Knieheben und Kniebeugen (Lion VII. 20, 30 u. 23.)

—— Beugen der Arme zum Strecken — beugt!

1) Vorstrecken des l. Armes und gleichzeitig Hochstrecken des r. — 1!
Armbeugen — 2!

Nach mehrfacher Wiederholung dieser Übung Vorstrecken des r. Armes und Hochstrecken des l., dann beides abwechselnd.

2) Desgl. Hochstrecken des einen Armes und Seitstrecken des anderen.
3) Desgl. Seitstrecken eines Armes und Vorstrecken des anderen.
4) Desgl. Tiefstrecken eines Armes und Hochstrecken des anderen.
5) Knieheben l. (Vergl. **Fig. 58.**) mit Kniebeugen halbtief r. — 1!
Stellung — 2!
6) Knieheben r. mit Kniebeugen halbtief l. — 1!
Stellung — 2!
7) Die Übungen 5 und 6 abwechselnd.
8) Die 1. Übung gleichzeitig mit der 5., der 6. und der 7.
9) Desgl. die 2. Übung.
10) Desgl. die 3. Übung.
11) Desgl. die 4. Übung.
12) Wiederholung der Armthätigkeiten unter 1 bis 4 als Übungsfolge
13) Wie Übung 12 mit fortgesetztem Fußwippen.
14) Ein Arm streckt sich fortgesetzt z. B. nach vorn, mit ihm der andere Arm nach oben, zur Seite und nach unten. Wechseln nach einer vorher bestimmten Anzahl Streckungen.
15) Die 14. Übung fortgesetzt mit Kniebeugen und Strecken.
Zuletzt Senken beider Arme.
16) Armbeugen l. — 1!
Vorstrecken l. — 2!
Armbeugen l. — 3!
Tiefstrecken l. — 4!

Der r. Arm beginnt die Reihenfolge dieser 4 Bewegungen eine Taktzeit später als der l. Nach sicherer Einübung wird angeordnet, daß nunmehr der r. Arm in der Bewegungsfolge dem l. eine Taktzeit voraus sein soll.

Derartige Streckungen können auch in die anderen Richtungen ausgeführt werden.

Zum Abmarsch

erwähle man die Rückbildung der ursprünglichen Ordnung in Säule. Nach Herstellung der geöffneten Paare wird immer in die Befehlsform des Schwenkens jetzt nach außen statt wie früher nach „innen" gesetzt.

29.

Ordnungsübungen.

Öffnen und Schließen mit Zwischendrehungen und Vorwärtsgehen.

Aus einer Flankenreihe von 36 Turnern wird mit Nebenreihen nach einander eine ganz geschlossene Säule von Sechserreihen hergestellt.

(**Fig. 62.**) Die Reihen und Rotten dieser Säule sollen auf 2 Schritt Abstand geöffnet werden. Der Vorturner befiehlt zunächst den Reihen: Mit Vorwärtsgehen l. Öffnen — marsch! Auf diesen Befehl drehen mit Ausnahme der r. Führer der Reihen alle sich l. um und schreiten zu dem verlangten Abstande vorwärts. Jeder Einzelne dreht mit dem letzten seiner Schritte sodann ungeheißen sich r. um, um sich mit dem rechten, bez. auch dem vorderen Führer selbständig zu richten; alle haben das Gesicht wieder nach der anfänglichen Richtung gewendet. Nach dem Öffnen der Reihen befiehlt alsdann der Vorturner: Zum Öffnen der Rotten auf 2 Schritt Abstand links kehrt — um! Auf diesen Befehl öffnen sich die Rotten ebenso, wie vorher die Reihen. Die Aufstellung wird durch das schließliche l. Kehrt der Marschierenden vollendet.

Stabübungen.

Das Übersteigen des Stabes.

a. Mit Knieheben.

Der Stab wird ristgriffs oder kammgriffs mit Vor- oder Hochhebhalte der Arme vor und nach jeder Übung getragen. Bei allen Bewegungen soll das Vorbeugen des Rumpfes soviel wie möglich vermieden werden.

1) Knieheben l. zum Anknieen oder Anristen an den sich senkenden Stab zwischen den Händen — 1!
Kniesenken und wieder Vor- oder Hochheben der Arme — 2!
Desgl. r. (**Fig. 73.**) und abwechselnd l. und r.

2) Knieheben l. zum Stande des l. Fußes auf dem Stabe zwischen den Händen (**Fig. 74.**) — 1!
Kniesenken mit Heben der Arme — 2!
Desgl. r. und abwechselnd l. und r.



Fig. 73.



Fig. 74.

3) Knieheben l. außen herum nach vorn zum Stande des l. Fußes zwischen den Händen auf dem Stabe (das gehobene Bein bewegt sich hierbei um den griff-fest bleibenden l. Arm) — 1!
Kniesenken mit Heben der Arme — 2!
Desgl. r. und abwechselnd l. und r.

4) Knieheben l. zum Übersteigen des Stabes nach vorn zwischen den Händen. (Nach dem Übersteigen wird die l. Fußspitze zu einer kleinen Vorschrittstellung auf den Boden gestellt.) — 1!

Knieheben l. zum Übersteigen nach hinten (der l. Fuß steigt über den Stab zurück und stellt sich zur Stellung neben den r., die Arme werden wieder gehoben) — 2!

Desgl. r. (**Fig. 75.**) und abwechselnd l. und r.

5) Übersteigen l. nach vorn — 1!

Übersteigen r. nach vorn — 2!

Der Stab wird jetzt hinter dem Körper gehalten.

Zurücksteigen l. nach hinten — 3!

Zurücksteigen r. nach hinten und Armheben — 4!

Desgl. mit Übersteigen r. beginnen.



Fig. 75.

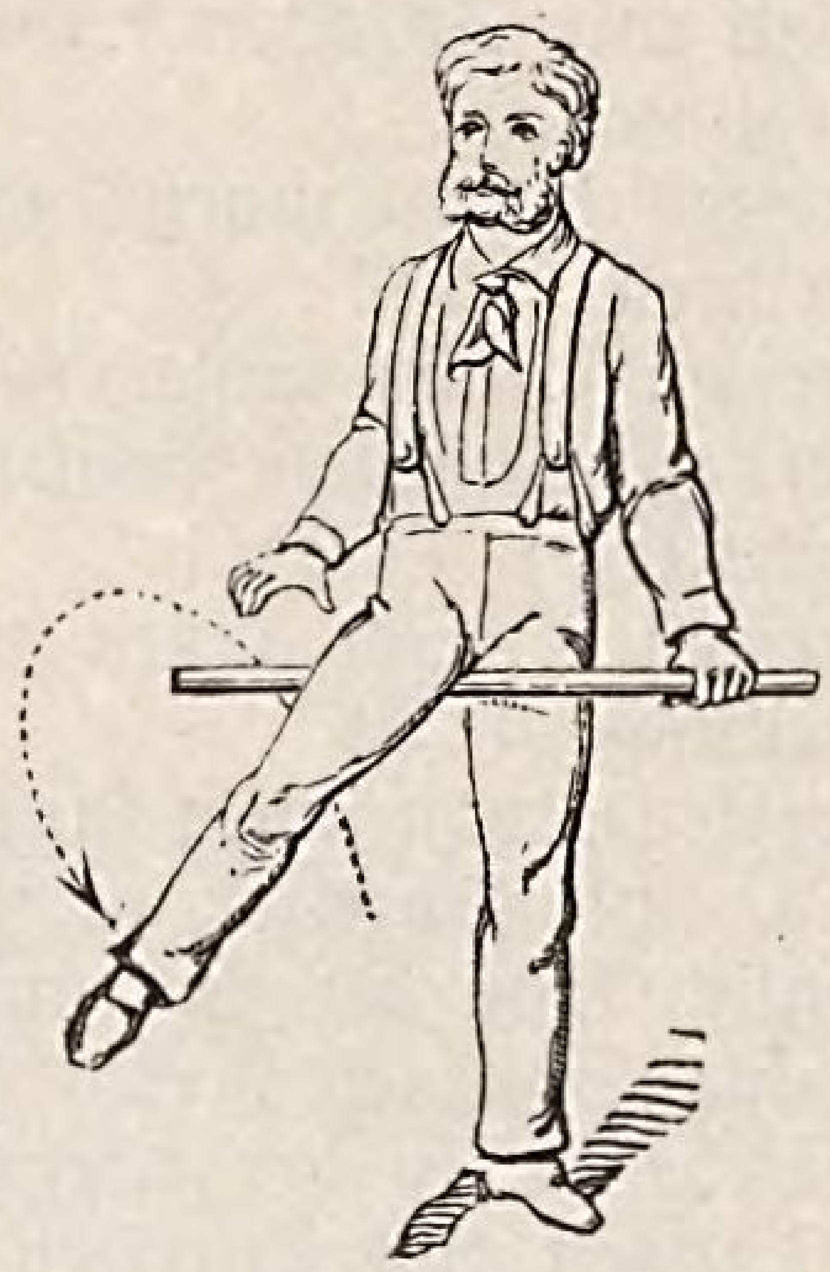


Fig. 76.

b. Mit Spreizen.

Der Stab wird rist- oder kammgriffs etwas nach vorn gehoben gehalten. Jedes Spreizen geschieht im Bogen zwischen beide Hände aus der Stellung mit raschem Lüften des Griffes einer Hand und aus dieser Spreizhalte wiederum unter einer den Griff kurze Zeit aufgebenden Hand hinweg zur Stellung. Der Stab darf seine wagerechte Lage in keinem Fall aufgeben.

1) Spreizen l. von außen (unter der l. Hand hinweg) zur Vorspreizhalte — 1!

Spreizen l. nach außen (unter der l. Hand hinweg) zur Stellung — 2!

Desgl. r. (**Fig. 76.**) und abwechselnd l. und r.

2) Spreizen l. von außen (unter der l. Hand hinweg) zur Vorspreizhalte — 1!

Spreizen l. nach innen (unter der r. Hand hinweg) zur Stellung — 2!

Desgl. r. und abwechselnd l. und r.

3) Spreizen l. von innen (unter der r. Hand hinweg) zur Vorspreizhalte — 1!

Spreizen l. nach innen (unter der r. Hand hinweg) zur Stellung — 2!

Desgl. r. und abwechselnd l. und r.

4) Spreizen l. von innen (unter der r. Hand hinweg) zur Vorspreizhalte — 1!

Spreizen l. nach außen (unter der l. Hand hinweg) zur Stellung — 2!

Desgl. r. und abwechselnd l. und r.

5) Die Übungen 2 und 4 werden in einer Taktzeit mit Spreizen im Bogen dargestellt.

6) Spreizen l. von außen (unter der l. Hand hinweg) zur Vorschrittstellung — 1!
Spreizen r. von außen (unter der l. Hand hinweg) zur Stellung mit geschlossenen Beinen. (Der Stab wird hinter dem Körper gehalten.) — 2!
Spreizen l. von außen (unter der l. Hand hinweg) zur Rückschrittstellung — 3!
Spreizen r. nach außen (unter der r. Hand hinweg) zur Stellung — 4!
Desgl. mit Spreizen r. von außen (unter der r. Hand hinweg) beginnen.

7) Spreizen l. von innen (unter der r. Hand hinweg) zur Vorschrittstellung — 1!
Spreizen r. von außen (unter der r. Hand hinweg) zur Stellung mit geschlossenen Beinen. (Der Stab wird hinter dem Körper gehalten.) — 2!
Spreizen r. nach außen (unter der r. Hand hinweg) zur Rückschrittstellung — 3!
Spreizen l. von innen (unter der r. Hand hinweg) zur Stellung — 4!
Desgl. mit Spreizen r. unter der l. Hand hinweg beginnen.

Schließlich kann der Vorturner Verbindungen des Übersteigens mit Knieheben und Spreizen derart anordnen daß z. B. in der ersten Taktzeit das Knieheben, in der zweiten das Spreizen — oder umgekehrt, in der ersten Taktzeit das Spreizen, in der zweiten das Knieheben erfolgt. Die einzelnen Übungsfälle entnimmt man den vorbeschriebenen Gruppen.

Abmarsch.

Alle drehen sich r. um. Befehl: Die Reihen, nacheinander Gegenzug l. mit Hinterreihen der Einzelnen. Die Einzelnen setzen sich nacheinander in Bewegung und schließen sich stets den an ihrer l. Seite vorbeikommenden Vormännern an. — Demnächst hängt sich beim Abzuge Reihe an Reihe in der gleichen Weise aneinander, wie soeben die Einzelnen, sodaß alle in der ursprünglichen Flankenordnung den Platz verlassen.

30.

Ordnungsübungen.

Öffnen mit Einschieben. Gehen von Vierecken durch die Abstände offener Reihen.

Aufstellung der Turner in einer Stirnreihe.

Abzählen zu zweien — zählt! Reihen der Zweiten r. hinter die Ersten — marsch! Rechts Schließen, Paar an Paar, — marsch! Vom r. Paare an Abzählen zu sechsen — zählt! Alle Vornstehenden 18 Schritte vorwärts (Öffnen der Paare) — marsch!

Die Vornstehenden bilden von nun an die ersten, die Hintenstehenden die zweiten Sechserreihen.

Alle ersten Reihen: Viertelschwenkung r. (um den r. Führer), alle zweiten Reihen: Viertelschwenkung r. um die Mitte — marsch! Alle ersten Reihen! Mit Vorwärtsgehen zu drei Schritt Abstand rechtshin Öffnen, alle zweiten Reihen: Mit Vorwärtsgehen zu drei Schritt Abstand linkshin Öffnen — marsch!

Bei der ersten Einübung werden die ersten Reihen für sich geöffnet, dann erst die zweiten, später beide zugleich. Nach vollendeter Aufstellung stehen die Einzelnen der zweiten Reihe hinter den Abständen der Einzelnen der ersten Reihe. (**Fig. 77.**)

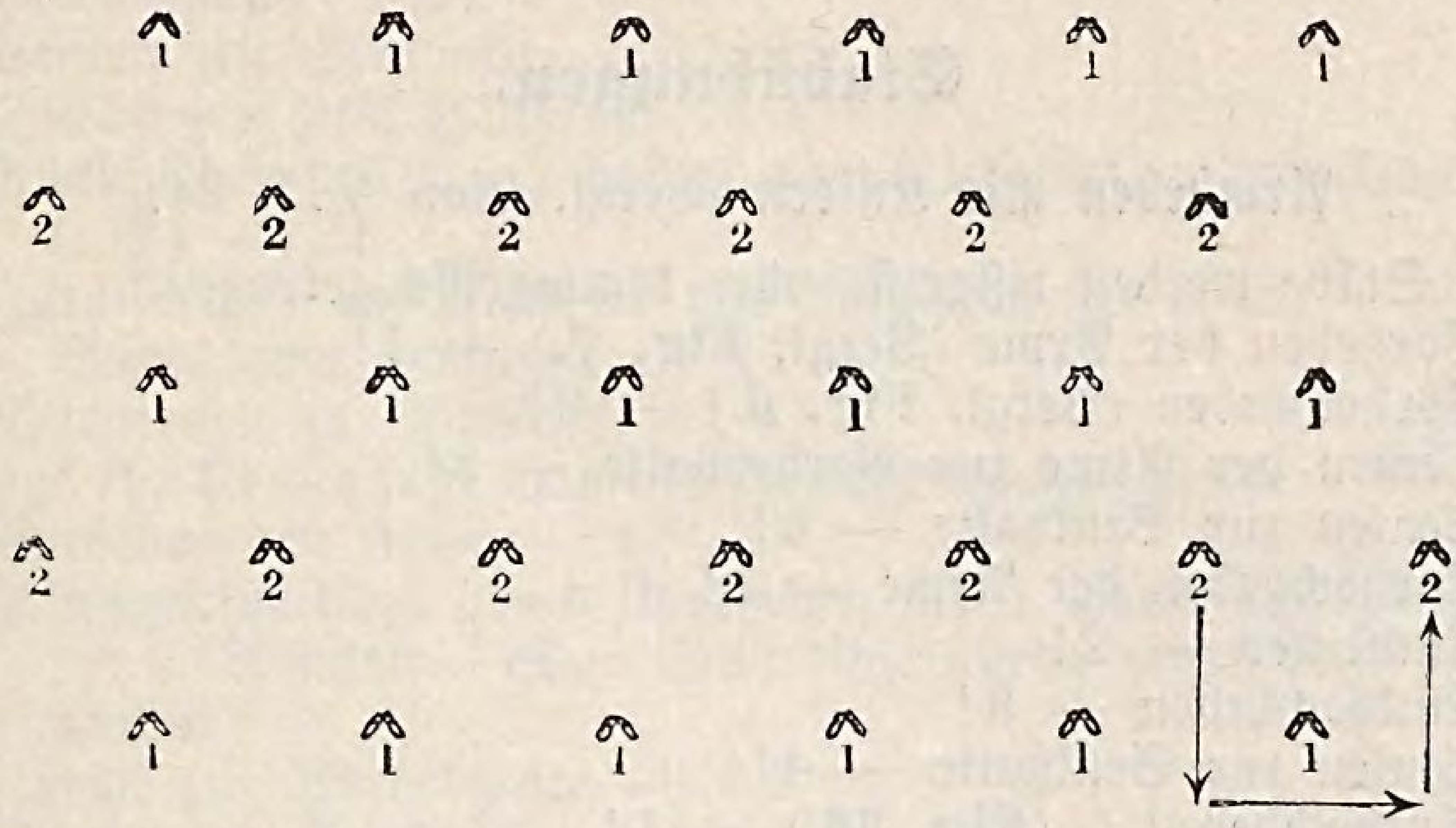


Fig. 77.

Alle: In vier Zeiten die Stabübung 1. (Siehe diese auf S. 70.)
Die Zweiten: Vier Schritte vorwärts — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 2.
Die Zweiten: Mit Vorwärtsgehen vier Schritte linkshin — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 3.
Die Zweiten: Vier Schritte rückwärts — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 4.
Die Zweiten: Mit Vorwärtsgehen vier Schritte rechtshin — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 5.
Die Ersten: Vier Schritte rückwärts — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 6.
Die Ersten: Mit Vorwärtsgehen vier Schritte linkshin — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 7.
Die Ersten: Vier Schritte vorwärts — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 8.
Die Ersten: Mit Vorwärtsgehen vier Schritte rechtshin — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 9.
Die Zweiten: Vier Schritte vorwärts — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 10.
Die Zweiten: Mit Vorwärtsgehen vier Schritte rechtshin — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 11.
Die Zweiten: Vier Schritte rückwärts — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 12.
Die Zweiten: Mit Vorwärtsgehen vier Schritte linkshin — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 13.
Die Ersten: Mit Vorwärtsgehen vier Schritte linkshin — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 14.
Die Ersten: Vier Schritte rückwärts — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 15.
Die Ersten: Mit Vorwärtsgehen vier Schritte rechtshin — marsch!
Alle: In vier Zeiten die Stabübung 16.
Die Ersten: Vier Schritte vorwärts — marsch!
Schultern der Stäbe zum Abmarsch!

Bei den vier Schritten rechtshin oder linkshin mit **Vorwärtsgehen** dreht sich der von Ort gehende mit dem ersten Schritte rechts oder links um, mit dem letzten Schritte, dem Schlußtritte, wird immer wieder in die Richtung gedreht, in welcher die an Ort verbleibenden verharren.

Stabübungen.

Armheben mit Knieen (Vergl. Lion VII. 24.)

Die Stäbe werden ristgriffs oder kammgriffs getragen.

1) Vorheben der Arme (Vergl. **Fig. 7.**) — 1!
Vorhochheben (Vergl. **Fig. 3.**) — 2!
Senken der Arme zur Vorhebhalte — 3!
Senken zur Senkhalte — 4!

2) Vorhochheben der Arme — 1!
Rücksenken — 2!
Rückhochheben — 3!
Senken zur Senkhalte — 4!

3) Seithochheben l. (**Fig. 36.**) — 1!
Senken zur Senkhalte — 2!
Seithochheben r. — 3!
Senken zur Senkhalte — 4!

4) Vorheben des l. und Überheben des r. Armes (**Fig. 37.**) — 1!
Senken zur Senkhalte — 2!
Vorheben des r. und Überheben des l. Armes — 3!
Senken zur Senkhalte — 4!

5) Rückschrittstellung l. (Vergl. **Fig. 20.**) (r.) — 1!
Beugen des r. Beines mit Niederknieen auf das l. Knie — 2!
(**Fig. 78**, bei der der Stab quer über das r. Knie gelegt zu denken ist.)
Kniestrecken zur Rückschrittstellung — 3!
Beinschließen l. (r.) zur Stellung — 4!

6) Vorschrittstellung l. (Vergl. **Fig. 18.**) (r.) — 1!
Beugen des l. Beines mit Niederknieen auf das r. Knie — 2!
Kniestrecken zur Vorschrittstellung — 3!
Beinschließen l. (r.) zur Stellung — 4!

7) Rückschrittstellung mit Niederknieen l. — 1!
Kniestrecken mit Beinschließen zur Stellung — 2!
Rückschrittstellung mit Niederknieen r. — 3!
Kniestrecken mit Beinschließen zur Stellung — 4!


Fig. 87.

8) Vorstellen und Beugen des l. Beines mit Niederknieen r. — 1!
Kniestrecken mit Beinschließen zur Stellung — 2!
Vorstellen und Beugen des r. Beines mit Niederknieen l. — 3!
Kniestrecken mit Beinschließen zur Stellung — 4!

9) Übung 1 zugleich mit 5.

10) Übung 2 zugleich mit 6.

11) Übung 3 zugleich mit 7.

12) Übung 4 zugleich mit 8.

13) Kniebeugen zum Hockstand — 1!
Rückschieben des l. (r.) Beines zum Niederknieen —
Vorziehen des l. (r.) Beines zum Hockstand — 3!
Kniestrecken zur Stellung — 4!

14) Der Übung 13 ordne man als Armthätigkeiten zu:
Vorheben der Arme — 1!
Schräge Haltung vorlings (wie in der Gewehrfechterauslage **Fig. 102.**) — 2!
Hochhebhalte — 3!
Senken zur Senkhalte — 4!

15) Kniebeugen zum Hockstand — 1)
Rückschieben des l. (r.) Beines zum Niederknieen mit Rumpfdrehen l. (r.) — 2!
Zurückdrehen des Rumpfes mit Vorziehen des l. (r.) Beines zum Hockstand — 3!
Kniestrecken zur Stellung — 4!


Fig. 79.

16) Der 15. Übung füge man als Armthätigkeiten hinzu:
Vorheben der Arme — 1!
Schrägtiefhaltung l. mit Überheben der r. Hand auf der r. Schulter. (Der Stab liegt schräg hinterm Rücken.) — 2!
Zurück zur Vorhebhalte — 3!
Senken zur Senkhalte — 4!

Zur Erweiterung dieser Übungen wähle der Vorturner das Niederknieen auf beide Kniee. (**Fig. 79.**)

Zum Abmarsch:

Die ersten Reihen r., die zweiten Reihen l. — um! Nach einander ziehen die Reihen, indem sie sich schließen und sowohl die ersten als die zweiten sich an einander hängen, zum Umzuge heraus. Der Umzug der ersten Reihen erfolgt r., der der zweiten l. — marsch! Beim Auszuge bilden sich Paare.

Zu einer ebenfalls gestaffelten Aufstellung eines geöffneten Reihenkörpers kommt man auch in folgender Weise.

Eine Flankenreihe wird in Fünferreihen abgeteilt. Dann: In den Fünferreihen l. neben den Ersten Reihen — marsch! In der ersten Reihe Auflegen der r. Hand auf die l. Schulter des Nebenmannes — legt! Links Öffnen der Reihen zu einer Armlänge Abstand — marsch! Alle l. um! In jeder Fünferreihe zu Ersten und Zweiten Abzählen (kann auch vorher geschehen). Die Zweiten einen großen Schritt r. seitwärts — marsch. Hiermit ist die Aufstellung erreicht, welche Fig. 77 zeigt. Bei dem nun folgenden Gehen durch die Abstände der Reihen und Rotten ist auf genaue Einhaltung der Mitten zwischen den Abständen besonders zu achten. Die Zweiten: Vier Schritte vorwärts mit ¼ Drh. l. in der 4. Taktzeit und vier Schritte vorwärts mit ¼ Drh. r. in der vierten Taktzeit — marsch!

Alle: In 8 Zeiten die Freiübung 1! (Siehe Seite 72.)

Die Zweiten: ½ Drh. l. mit dem ersten und ¼ Drh. l. mit dem letzten von 4 Schritten und unverweilt weitere 4 Schritte vorwärts mit ¼ Drh. l. beim letzten Schritt — marsch! (Die Zweiten sind im Vierecke gehend wieder auf den vorher von ihnen eingenommenen Plätzen angekommen.)

Alle: In 8 Zeiten die Freiübung 2!

Nach den Zweiten gehen desgleichen die Ersten in zweimal 8 Zeiten im Viereck auf ihre Plätze zurück, wobei alle nach den ersten 8 Zeiten die 3. Freiübung und nach den zweiten 8 Zeiten die 4. Freiübung darstellen. Bei der Wiederholung können dann die Vierecke mit Drh. r. geschritten und die Freiübungen 5 — 8 eingeschoben werden.

Freiübungen oder Hantelübungen.

1) Vorheben der Arme mit Vorstellen l. — 1!
Vorhochheben mit Rückstellen l. — 2!
Senken der Arme zur Vorhebhalte mit Vorstellen l. — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung mit gleicher Bethätigung des r. Beines 5—8!

2) Seitheben der Arme mit Seitstellen l — 1!
Seithochheben mit Kreuzen des l. Beines vor dem rechten — 2!
Senken der Arme zur Seithebhalte mit Seitstellen l. — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung mit gleicher Bethätigung des r. Beines 5 — 8!

3) Beugen der Arme zum Stoßen mit Kniebeugen halbtief — 1!
Vorstoßen mit Rückstellung des l. Beines — 2!
Beugen der Arme zum Stoßen mit Beinschließen zur kleinen Kniebeuge — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung mit gleicher Bethätigung des r. Beines 5—8!

4) Beugen der Arme zum Stoßen mit Kniebeugen halbtief — 1!
Seitstoßen mit Seitstellen l. — 2!
Beugen der Arme zum Stoßen mit Beinschließen zur kleinen Kniebeuge — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung mit gleicher Bethätigung des r. Beines 5—8!

5) Vorheben der Arme mit Vorstellen l. und Kniebeugen r. — 1!
Armbeugen nach oben mit Wechselbeugen der Kniee — 2!
Zurück in die Stellung wie bei 2 — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung mit gleicher Bethätigung des r. u. des l. Beines 5—8!

6) Seitheben mit Seitstellen des l. und Kniebeugen des r. Beines — 1!
Armbeugen nach oben mit Wechselbeugen der Knie — 2!
Zurück zur vorigen Stellung — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung mit gleicher Bethätigung des r. u. des l. Beines 5—8!

7) Vorhochheben mit Vorstellen l. — 1!
Vorbeugen des Rumpfes mit Rückstellen l. und Kniebeugen r. (die Hände nahe dem Boden) — 2!
Zurück zur vorigen Stellung — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung mit gleicher Bethätigung des r. u. des l. Beines 5—8!

8) Seitheben mit Seitstellen l. 1!
Seithochheben mit Rumpfbeugen und Kniebeugen l. — 2!
Zurück zur vorigen Stellung 3!
Stellung — 4!
Wiederholung mit Seitstellen, Rumpf- und Kniebeugen r. 5—8!

Vierter Abschnitt.

Reihungen. Reihungen mit Umkreisen. Armkreisen und Armdrehen mit Schrittstellungen, Auslage, Ausfall und so weiter.

Vorbemerkungen: Bei den Reihungen (Vergl. Lion VII. 73.) suche der Vorturner folgenden Bestimmungen Geltung zu verschaffen:

1) Das Anschreiten bei allen Reihungen geschieht stets mit dem l. Fuß.

2) Soll eine einfache Reihung an einen standhaltenden Führer vollzogen werden, so hat der Reihende mit dem ersten Schritte der Reihung sich soweit um seine Längenaxe zu drehen, daß er auf gerader Linie seinen einzunehmenden Platz erreichen kann, um hier mit dem letzten Schritt, dem Schlußtritt, sich in die für die Stellung der Reihe vorgeschriebene Richtung drehend, einzufügen.

3) Geschieht die Reihung an einen ausweichenden Führer, so ist die wahrscheinlich einzunehmende Stelle mit raschem Blick abzuschätzen und auf dem geradesten Wege zu betreten.

4) Bei den Reihungen mit Umkreisen sucht man sein Ziel auf dem kürzesten Weg, immer vorwärts schreitend, in der vorgeschriebenen Richtung zu erreichen.

5) Für jede vorzunehmende Reihung ist eine bestimmte Zahl von Schritten festzustellen, mit welchen die Reihung zu beenden ist. Z. B. vermag eine in Flanke stehende geschlossene Viererreihe recht gut in vier Schritten (der letzte Schritt ein Schlußtritt) das Nebenreihen an einen feststehenden Führer auszuführen. Das Reihen mit Ausweichen erfordert je nach dem, dem ausweichenden Führer angewiesenen Wege weniger oder mehr Schritte, während z. B. eine in Stirn stehende Viererreihe beim Nebenreihen mit Kreisen acht Schritte zu ihrer Umreihung bedarf.

31.

Ordnungsübungen.

Neben- und Hinterreihen (Vergl. Lion VII. 74.)

Die Turner stehen in einer Flankenreihe oder in mehreren geordnet, in der Mitte des Übungsraumes. Wenn mehrere Flankereihen neben einander stehen, muß der seitliche Abstand mindestens drei Schritt betragen. In den Flankenreihen wird zu Viererreihen (auch zu kleineren oder größeren Reihen) abgezählt. Den so abgeteilten Reihen wird geboten: In den Viererreihen l. Nebenreihen — marsch! Der Erste jeder Viererreihe bleibt ruhig an Ort stehen, er dient als Richtungsmal für die übrigen der Reihe, welche mit Taktgehen sich an seine l. Seite reihen. (**Fig. 80.**) Aus den Flankenreihen sind Stirnreihen geworden. Zur Herstellung der ursprünglichen Flankenordnung ist der Befehl erforderlich: In den Viererreihen r. Hinterreihen — marsch! Der erste behält wiederum seinen Platz, die übrigen Reihengenossen begeben sich auf die vorher inne gehabten Plätze zurück. Nach mehrmaliger Wiederholung der beiden Reihungen, die zu fester und abschließender Darstellung führen müssen, wird das r

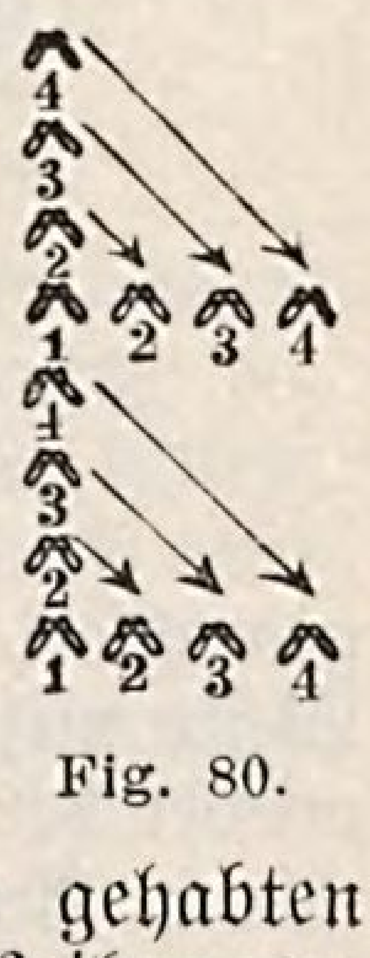


Fig. 80.

Nebenreihen und l. Hinterreihen eingeübt. Den letzten Tritt bei jeder Reihung mit einem gelinden Stampfen betonen zu lassen, wird dem Gelingen förderlich sein.

Hat der Vorturner über ausreichende Zeit zu verfügen, so kann er damit größere Abwechselung in die Reihungsübungen bringen, daß er nach jeder Reihung von allen 1/4 Drh. ausführen läßt und aus dieser Ordnung die nächste Reihung bestimmt. Diese Drehung kann auch mit dem letzten Tritt, dem Schlußtritte der Reihung, erfolgen. Die zahlreich hierdurch entstehenden Übungsfälle, bei denen z. B. einem Nebenreihen mit 1/4 Drh. wieder ein Nebenreihen und diesem ein Hinterreihen folgt, suche der Vorturner nach eigenem Ermessen, aber ohne zu weites Ausholen, für die Fähigkeit der Übenden aus.

Um die Aufstellung zu den Freiübungen zu gewinnen, können, wenn größere als Viererreihen erforderlich sind, zwei Viererreihen zu einer Achterreihe verschmolzen werden; stehen schon mehrere Viererreihen neben einander, was vorzuziehen ist, so werden diese geöffnet.

Freiübungen.

Die Hände können auch mit Hanteln belastet sein.

Armkreisen und Bein- und Rumpfübungen (Vergl. Lion VII. 18, 22—39.)

Der vorgehobene r. Arm soll v o r dem Leibe r. kreisen. (Der Zeiger einer mit dem Zifferblatt dem Übenden vor die Augen gehaltenen Uhr zeigt in seiner Bewegung das r. Kreisen.) Anfänglich zieht die Hand des v ö l l i g ausgestreckten Armes Kreise in mäßiger Schnelle und nicht größer als der Durchmesser eines Tellers. Nach einigen Umschwüngen wird der Halbmesser dieser Kreise fort und fort bis zu vollster Ausdehnung vergrößert. Hierbei kann die anfänglich bestimmte Geschwindigkeit beibehalten, oder sie kann vermehrt werden, bis im größten Kreise der Kreisschwung des Armes mit aller Kraft erfolgt. Aus diesem größten Kreise wird allmählich die Verkleinerung zum kleinen Kreise angeordnet und mit beiden einige Male, mit Bestimmung der Geschwindigkeit, ab-

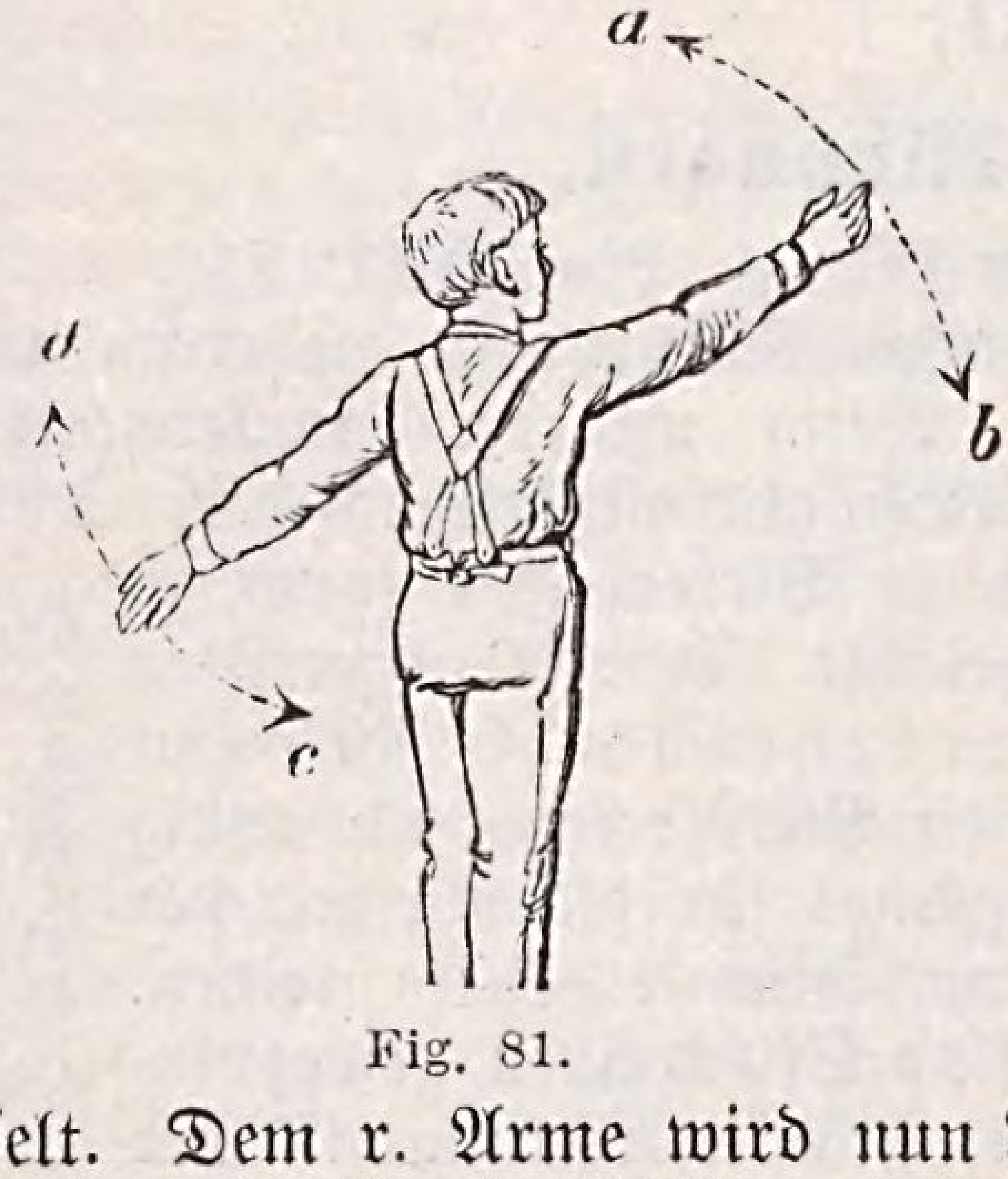


Fig. 81.



Fig. 82.

gewechselt. Dem r. Arme wird nun Ruhe gegönnt und der l. in gleicher Weise mit l. Kreisen beschäftigt, wie vorher der rechte. Dann kommt wieder der r. Arm an die Reihe, der jetzt l. kreisen muß und vom l. Arme mit r. Kreisen abgelöst wird. Nachdem das einseitige Armkreisen gründlich geübt ist, werden beide Arme zugleich mit Kreisen vor dem Leibe in Thätigkeit gesetzt. Der Schwung der Arme erfolgt hierbei von unten

nach innen oder von unten nach außen, beim Begegnen kreuzt der r. Arm abwechselnd vor und hinter dem linken hin. In gleicher Weise übt man das Armkreisen neben dem Leib, wobei anfänglich der r. Arm zur Seithebhalte gehoben wird, aus der das Kreisen beginnt, und zu der das Kreisen zurückgeführt wird. Auch hier wechseln der r., der l. und beide Arme in der Bethätigung ab. Man vergleiche die hierher gehörigen beiden Bilder. **Fig. 81** zeigt das Kreisen mit einem Arm, und zwar

a. mit dem rechten rechts herum, das ist von unten nach vorn,
b. mit dem rechten links herum, das ist von unten nach hinten,
c. mit dem linken links herum, das ist von unten nach vorn,
d. mit dem linken rechts herum, das ist von unten nach hinten;

Fig. 82 aber das Kreisen mit beiden Armen zugleich

a. von unten nach hinten,
b. von unten nach vorn.

Zur Wiederholung ordnet der Vorturner an, daß das Kreisen vor dem Leib in einer Seit- (Vergl. **Fig. 19.**) oder Kreuzschrittstellung (Vergl. **Fig. 24.**), das Kreisen neben dem Leib in einer Vor- (Verg. **Fig. 18.**) oder Rückschrittstellung (Vergl. **Fig. 20.**) oder in beiden Fällen in einer mäßigen Kniebeughalte (Vergl. **Fig. 43.**) geschieht. Es kann aber auch bestimmt werden, daß beim Armkreisen vor dem Leib eine Seitbeughalte des Rumpfes (Vergl. **Fig. 174.**), beim Kreisen neben dem Leib eine Vor- (Vergl. **Fig. 173.**) oder eine Rückbeughalte (Vergl. **Fig. 175.**) des Rumpfes eingenommen werde.

32.

Ordnungsübungen.

Vorreihen, Nebenreihen und Hinterreihen (Vergl. Lion VII. 73.)

In der Mitte des Übungsraumes sind die Turner in einer Stirnlinie aus Viererreihen (auch aus größeren oder kleineren Reihen) aufgestellt. Macht es die Zahl der Turner nötig, in mehreren Stirnlinien zu üben, so stehen diese mindestens vier Schritt hinter einander.

In den Viererreihen r. Vorreihen — marsch! lautet der erste Befehl, welcher die Stirnreihen zu Flankenreihen umbildet. Der Erste bleibt an seinem Platz, der Zweite tritt vor den Ersten, der Dritte vor den Zweiten und der Vierte vor den Dritten. (**Fig. 83.**) Zur Herstellung der ursprünglichen Stirnlinie wird geboten: Links kehrt — um! Rechts Nebenreihen — marsch! Links kehrt — um! Zum Einüben des l. Vorreihens und des links Nebenreihens befiehlt der Vorturner der Stirnlinie: Links kehrt — um! und läßt aus der so gewonnenen Stellung die Reihungen ebenfalls sicher und taktfest einüben. In den hier angeführten Übungsfällen geschieht das Reihen immer an den Ersten; Reihungen gleicher Art an den Letzten werden vorerst zu unterlassen sein. Mit Anwendung der in der 31. Übungsgruppe beschriebenen Reihungen wird es nunmehr dem Vorturner nicht schwer fallen, auch Reihungen im Kreise wie folgt darstellen zu lassen, wobei als erste Aufstellung die Stirnlinie angenommen ist. Die Reihungen führen im Kreis um den feststehenden Führer herum und zur Stellung der Stirnlinie zurück.

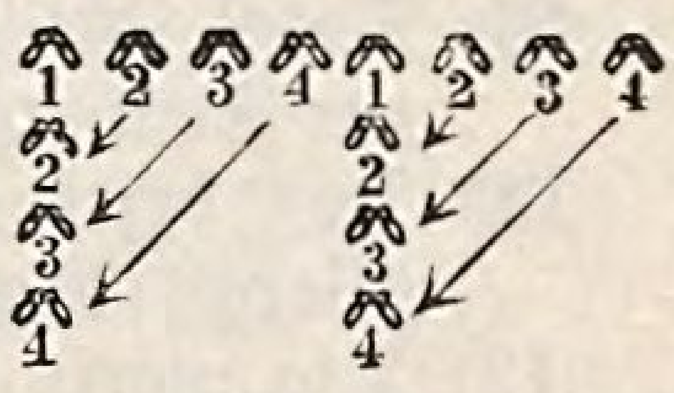


Fig. 83.

a. r. Vorreihen,
b. l. kehrt um und l. Nebenreihen,
c. r. Vorreihen und r. kehrt um,
d. l. Nebenreihen.

Oder:

a. r. Hinterreihen,
b. r. Nebenreihen,
c. l. Vorreihen,
d. l. kehrt um, r. Nebenreihen und links kehrt um.

Zu den Freiübungen wird aus der Stirnlinie vorgereiht und auf zwei Schritt Abstand in den Reihen geöffnet.

Freiübungen,

die auch bei Belastung der Hände mit Hanteln ausgeführt werden können.

Armkreisen vor dem Leibe mit Schrittstellungen, Kniebeugen und Rumpfthätigkeiten (Vergl. Lion VII. 28 u. 37.)

(Siehe die **Fig. 81.** und **82.** und die Bemerkungen über das Armkreisen in der 31. Gruppe.)

1) Kreisen mit dem l. Arme von unten nach innen und weiter — in 4, und später in je zwei Zeiten — kreist!
2) Kreisen mit dem r. Arme von unten nach innen und weiter — in je zwei Zeiten — kreist!
3) Kreisen mit dem l. Arme von unten nach außen und weiter — in je zwei Zeiten — kreist!
4) Kreisen mit dem r. Arme von unten nach außen und weiter — in je zwei Zeiten — kreist!
5) Gleichzeitiges Kreisen mit beiden Armen von unten nach innen und weiter — in 4, und später in je zwei Zeiten — kreist!
6) Gleichzeitiges Kreisen mit beiden Armen von unten nach außen und weiter — in 4, und später in je zwei Zeiten — kreist!
7) Gleichzeitiges Kreisen mit beiden Armen von unten nach innen und weiter. — Der l. Arm beginnt zuerst das Kreisen, der r. folgt mit dem Kreisen, wenn der l. Arm die Hälfte des Kreises zurückgelegt hat. Bei diesem Kreisen, welches ebenfalls in je zwei Zeiten ausgeführt wird, soll ein Arm dem anderen immer um die Hälfte des Kreises voranschwingen.
8) Desgl. das Kreisen nach außen.
9) Die erste Übung gleichzeitig mit Tritt zur Seitschrittstellung l. (Vergl. **Fig. 19.**) und zur Stellung.
10) Desgl. die zweite Übung mit Tritt zur Seitschrittstellung r. und zur Stellung, dann beide Übungen abwechselnd.
11) Die dritte Übung gleichzeitig mit Tritt zur Kreuzschrittstellung l. (Vergl. **Fig. 24.**) und zur Stellung.
12) Die vierte Übung desgl. zur Kreuzschrittstellung r., dann beide Übungen abwechselnd.
13) Fortgesetztes Springen zum Seitgrätschstand (Vergl. **Fig. 169.**) und zur Stellung mit gleichzeitigem Kreisen beider Arme wie bei 5.
14) Das gleiche Springen mit Armkreisen wie bei 6.
—— Sprung zum Seitgrätschstande — springt!
15) Wechselbeugen der Kniee l. und r. mit Armkreisen wie bei 7 und bei 8.

Zur Erweiterung dieser Übungsgruppe kann angeordnet werden, daß z. B. nach 8 Zeiten der Übungen 9 bis 15 eine Thätigkeit des Rumpfes — Rumpfbeugen oder Rumpfdrehen — ebenfalls in 8 Zeiten folgt und beides fortgesetzt abwechselt.

33.

Ordnungsübungen.

Reihen mit Kreisen (Vergl. Lion VII. 73.)

Aufstellung in einer Stirnsäule von Achterreihen; jede Achterreihe ist anfänglich in vier Paare (**Fig. 84.**), später in zwei Viererreihen geteilt. Die Achterreihen stehen mit vier Schritt Abstand hinter einander.



Fig. 84.



Fig. 85.

Zur Vorbereitung des Reihens mit Kreisen lasse der Vorturner das Kreisen allein üben. Er ordnet an, daß der l. Führer jedes Paares den r. Führer mit 8 Schritten umkreisen soll. Der im Kreise **vorwärts** herumgehende l. Führer kann, um seine Aufgabe auszuführen, zwei Wege einschlagen. Erstens kann er **vor** seinem r. Nebenmanne vorüber und um diesen herum an seinen Platz zurückgehen, und zweitens kann er **hinter** seinem r. Nebenmanne her und um diesen herum seine Stelle wieder einnehmen. Das erste Umkreisen (als Merkzeichen kann dienen, daß sein r. Arm innen über dem von ihm zu gehenden Kreis ist) wird r. genannt (**Fig. 85a**), das zweite (sein l. Arm ist innen über dem von ihm zu gehenden Kreis) heißt l. Kreisen (**Fig. 85b.**).

In gleicher Weise wird nun auch das Kreisen des r. Führers von jedem Paar um den l. Führer geübt. Nach dem gegebenen Vorbilde des Kreisens Einzelner erfolgt dann das Umkreisen mit Paaren und auch mit Viererreihen. Die Einzelnen bedürfen zu ihrem Umkreisen 8 Schritt, die Paare 12 Schritt und die Viererreihen 24 Schritt.

Nach diesen vorbereitenden Übungen geben wir einige Beispiele von Kreisen mit Reihen vorzugsweise an den Ersten, deren Erweiterung (auch Reihungen an andere Führer) dem Vorturner überlassen bleibt.

In den Viererreihen:

a. in der Stirnreihe l. Nebenreihen mit r. Kreisen (**Fig. 86.**),
b. in der Stirnreihe r. Nebenreihen mit r. Kreisen (**Fig. 87.**),
c. in der Stirnreihe r. Vorreihen mit l. Kreisen (**Fig. 88.**),
d. in der Flankenreihe r. neben den Letzten Reihen mit l. Kreisen (**Fig. 89.**),
e. in der Stirnreihe l. Hinterreihen mit l. Kreisen (**Fig. 90.**)
f. in der Flankenreihe Vorreihen mit r. Kreisen (**Fig. 91.**)

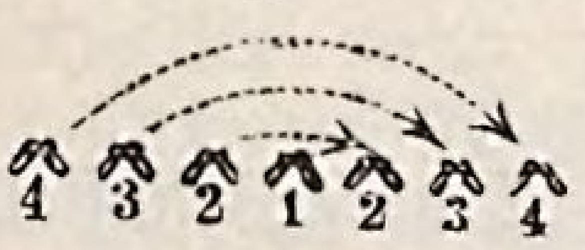


Fig. 86.

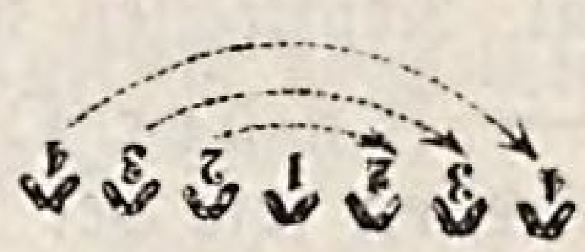


Fig. 87.

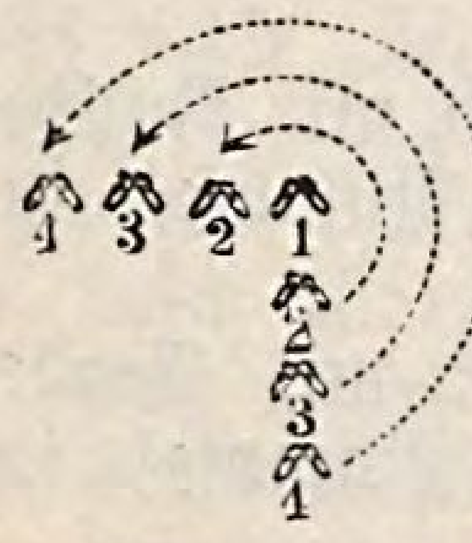


Fig. 89.

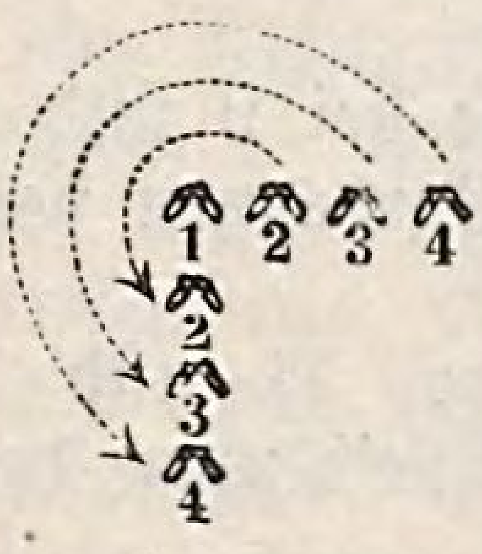


Fig. 88.

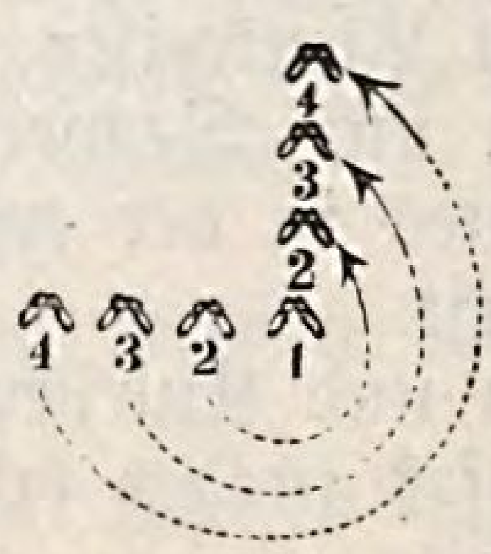


Fig. 90.

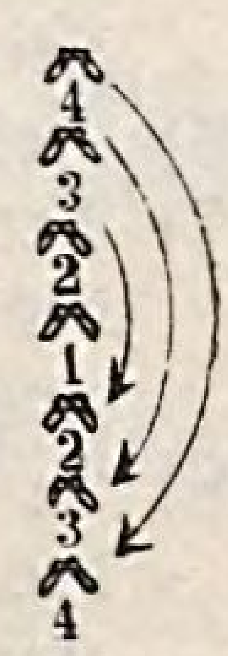


Fig. 91.

Mit dem Öffnen der Viererreihen nach außen gewinnt man die Aufstellung zu den

Freiübungen oder Hantelübungen.

Armkreisen neben dem Leibe mit Schrittstellungen, Kniebeugen und Rumpfthätigkeiten (Vergl. Lion VII. 28 u. 37.)

(Siehe die Bilder 81 und 82 und die Bemerkungen über das Armkreisen in der 31. Gruppe.)

— In der Ausfallstellung l. vorwärts. (Vergl. **Fig. 130.**)

1) Kreisen mit dem l. Arme von unten nach vorn und weiter — in je 2 Zeiten — kreist!

2) Desgl. mit dem r. Arm.

— In der Ausfallstellung r. vorwärts. —

3) Kreisen mit dem l. Arme von unten nach hinten und weiter — in je 2 Zeiten — kreist!

4) Desgl. mit dem r. Arm.

— In der Kniebeughalte halbtief. (**Fig. 43.**) —

5) Gleichzeitiges Kreisen mit beiden Armen von unten nach vorn und weiter — in je 2 Zeiten — kreist!

6) Desgl. mit gleichz. Kreisen beider Arme von unten nach hinten und weiter.

— In der Quergrätschstellung l. (Vergl. **Fig. 171.**) —

7) Gleichzeitiges Kreisen mit dem l. Arme von oben nach vorn und dem r. von unten nach hinten und weiter (= die Windmühle) — kreist!

— In der Quergrätschstellung r. —

8) Gleichzeitiges Kreisen mit dem l. Arme von oben nach hinten und mit dem r. von unten nach vorn und weiter — kreist!

— In der Quergrätschstellung l.

9) Armkreisen wie bei 1 mit Wechselbeugen der Kniee.

10) Desgl. Armkreisen wie bei 2.

— In der Quergrätschstellung r.

11) Armkreisen wie bei 3 mit Wechselbeugen der Kniee.

12) Desgl. mit Armkreisen wie bei 4.

— In der Grundstellung. —

13) Armkreisen wie bei 5 mit Kniebeugen halbtief in der ersten und Kniestrecken in der zweiten Zeit.

14) Desgl. Armkreisen wie bei 6.

— In der Quergrätschstellung l. —

15) Armkreisen wie bei 7 mit Hüpfen zur Quergrätschstellung r. in der ersten und wieder zur Quergrätschstellung l. in der zweiten Zeit und so fortgesetzt.

16) Desgl. mit Armkreisen wie bei 8.

17) Armkreisen und Wechselbeugen wie bei 9 und 10 mit Rückbeugen des Rumpfes in der ersten und Vorbeugen des Rumpfes in der zweiten Zeit.

18) Armkreisen und Kniebeugen wie bei 11 und 12 mit Vorbeugen des Rumpfes in der ersten und Rückbeugen des Rumpfes in der zweiten Zeit.

34.

Ordnungsübungen.

Reihen mit Ausweichen (Vergl. Lion VII. 78c.)

Die Turner sind in einer Flankenlinie (oder in mehreren Flankenlinien, wenn ein ausreichend großer Turnraum vorhanden ist) aufgestellt. Der ausweichende Führer, an den die Reihungen erfolgen, ist der Erste der Fünferreihe; später kann der Vorturner bald den Ersten, bald den Fünften der Reihe als ausweichende Führer bezeichnen, an welche die Reihungen geschehen. Vielfach zu erweiternde Beispiele sind.

In den Fünfer=

a. Flankenreihen l. Nebenreihen, der vordere Führer weicht zwei Schritt r. seitwärts aus — marsch!

b. Stirnreihen r. Vorreihen, der r. Führer weicht einen Schritt rückwärts aus — marsch!

c. Flankenreihen r. neben den Letzten Reihen, der Letzte weicht zwei Schritt l. seitwärts aus — marsch!

d. Stirnreihen l. Hinterreihen, der l. Führer weicht einen Schritt vorwärts aus — marsch!

e. Flankenreihen r. Nebenreihen mit ¼ Drh. l., der vordere Führer weicht drei Schritt l. seitwärts aus, die Drh. erfolgt von allen beim letzten Tritt — marsch!

f. Flankenreihen l. Nebenreihen mit ½ Drh. l, der vordere Führer weicht drei Schritt r. seitwärts aus, alle drehen sich beim letzten Tritt — marsch!

g. Stirnreihen l. Nebenreihen mit r. Kreisen, der l. Führer weicht drei Schritt r. seitwärts aus — marsch!

h. Stirnreihen Hinterreihen mit l. Kreisen, der l. Führer weicht vier Schritt r. seitwärts aus — marsch! Und so weiter.

Die letzte Reihung muß zur Stirnstellung der Fünferreihen führen, welche dann auf zwei Schritt Abstand seitwärts geöffnet werden.

Freiübungen.

Auch bei Belastung der Hände mit Hanteln.

Armkreisen mit Schreiten (Vergl. Lion VII. 15, f, a.)

(Siehe die **Fig.** 82 und die dazu gehörigen Bemerkungen über das Armkreisen in der 31. Gruppe.)

1) Acht Schritte vorwärts — marsch! Der achte Schritt ist jedesmal ein Schlußtritt.

2) Acht Schritte rückwärts — marsch!

Das Schreiten vorw. und rückw. wird fortgesetzt abwechselnd so lange geübt, bis vollständige Sicherheit erreicht ist. Danach:

3) Vier Schritte l. seitwärts (8 Zeiten) — marsch!

4) Vier Schritte r. seitwärts — marsch!

Auch dieses Seitwärtsgehen wird taktfest eingeübt, um dann im Wechsel nach allen vier Richtungen hin, nämlich — vorwärts, rückwärts, l. seitwärts, r. seitwärts — wiederholt zu werden.

Diesem Schreiten wird dann zugeordnet:

a. beim Vorwärtsgehen: Gleichzeitiges Kreisen mit beiden Armen von unten nach vorn und weiter;

b. beim Rückwärtsgehen: Gleichzeitiges Kreisen mit beiden Armen von unten nach hinten und weiter;

c. beim Gehen l. seitwärts: Gleichzeitiges Kreisen mit beiden Armen von unten nach innen und weiter;

d. bei Gehen r. seitwärts: Gleichzeitiges Kreisen mit beiden Armen von unten nach außen und weiter.

Aufmarsch und Hantelübungen für ein Schauturnen.

Aufmarsch.

Die Turner ziehen in einer Säule von Stirnpaaren durch die Mitte des Übungsplatzes bis a. Hier führt jeder Einzelne des ersten Paares $^1/_4$ Drehung rechts aus. Das hiermit entstandene Flankenpaar schreitet als solches weiter bis b, wo durch abermalige $^1/_4$ Drehung rechts das Stirnpaar wieder hergestellt wird. Dieses setzt den eingeschlagenen Weg bis c fort, um hier abermals mit $^1/_4$ Drehung rechts der Einzelnen das

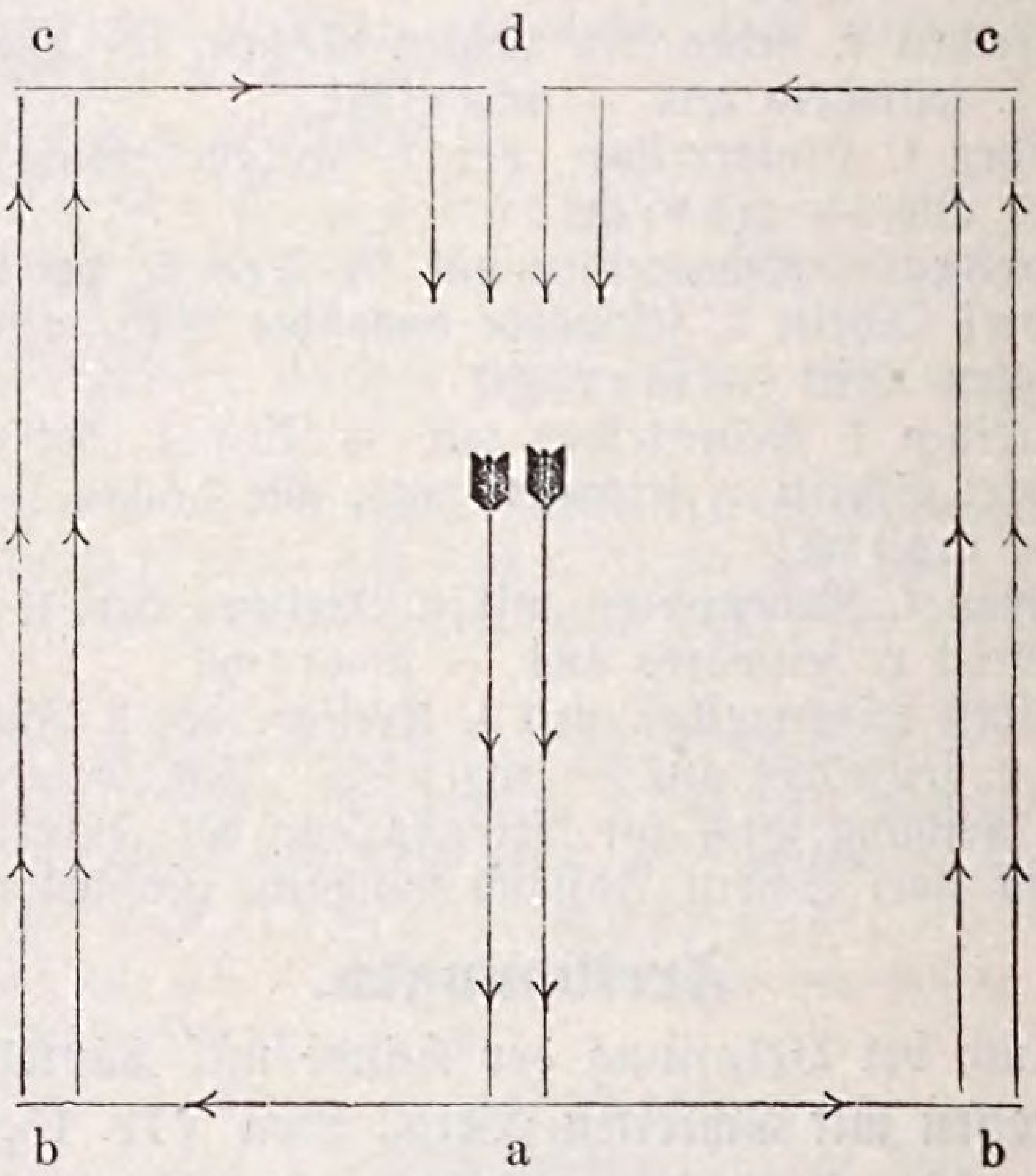


Fig. 91a.

Stirnpaar zum Flankenpaar umzusetzen und bis d weiter zu marschieren. Das zweite Paar findet seine Bahn in entgegengesetzter Richtung des ersten Paares, indem es statt der Drehung rechts an den bezeichneten Stellen immer $^1/_4$ Drehung links ausführt. Beide Paare treffen bei d zusammen, um hier mit $^1/_4$ Drehung sich als Viererreihe zu vereinigen und in der gewonnenen Richtung gemeinsam den Weg zu verfolgen. Den voranschreitenden beiden ersten Paaren folgen rechts und links drehend die übrigen Paare, um sich gleich ihnen zu Vierreihen zusammen zu finden. Den Bahnen, welche die Paare beschritten haben, folgen die Viererreihen mit gleichen Drehungen, um schließlich als Achterreihen zusammen zu treffen, welche mit 4 Schritt Abstand in den Rotten vormarschieren.

Öffnen der Achterreihen nach außen durch Nachstellgang seitwärts zu zwei Schritt Abstand mit Antreten nacheinander.

Einteilung in erste und zweite Rotten. Die zweiten Rotten zwei Schritte rückwärts zur Staffelstellung für die

Hantelübungen.

Die Hantel werden an einer Kugel so gehalten, daß das die beiden Kugeln verbindende Stäbchen zwischen Zeige- und Mittelfinger liegt.

Vorbewegung: Die Arme zum Stoßen beugt!

Die Hantel werden senkrecht vor den Oberarm gehalten.

Vor Beginn des Armkreisens werden die Arme nach oben gestreckt.

A.

1) Armkreisen l. des linken Armes (nach außen).
2) Desgl. r. des rechten Armes.
3) Armkreisen r. des linken Armes (nach innen).
4) Desgl. l. des rechten Armes.
5) Armkreisen beider Arme nach außen.
6) Desgl. beider Arme nach innen.
7) Armkreisen beider Arme linkshin.
8) Desgl. beider Arme rechtshin.

B.

1) Vorstellen l. und Vorstoßen mit den Armen — 1!
Rückstellen l. mit Kniebeugen r. und Hochheben — 2!
Kniestrecken r. und Vorstellen l. mit Vorsenken — 3!
Schlußstellung und Beugen der Arme zum Stoßen — 4!
Desgl. mit Vorstellen rechts beginnen 5 — 8!
2) Rückstellen l. und Hochstoßen mit den Armen — 1!
Ausfall l. vorwärts mit Vorsenken — 2!
Rückstellen l. mit Hochheben — 3!
Schlußstellung mit Beugen der Arme zum Stoßen — 4!
Desgl. mit Rückstellen rechts beginnen 5 — 8!
3) Seitstellen l. und Seitstoßen mit den Armen — 1!
Weite Kreuzschrittstellen l. hinter r. mit Kniebeugen r. und Hochheben — 2!
Kniestrecken r. und Seitstellen l. mit Seitsenken — 3!
Schlußstellung mit Beugen der Arme zum Stoßen — 4!
Desgl. mit Seitstellen rechts beginnen 5 — 8!
4) Kreuzschrittstellung l. vor r. und Hochstoßen mit den Armen — 1!
Ausfall l. seitwärts mit Seitsenken — 2!
Kreuzschrittstellung l. vor r. mit Hochheben — 3!
Schlußstellung mit Beugen der Arme zum Stoßen — 4!
Desgl. mit Kreuzschrittstellung rechts beginnen 5 — 8!

Nachdem die verzeichneten Übungen eingeübt sind, werden sie in räumlich geteilter Ordnung wiederholt und zwar so, daß die ersten Rotten das erste Armkreisen unter A in 8 Taktzeiten ausführen, danach die erste Übung unter B in demselben Takte wie das Armkreisen; dann das zweite Armkreisen in 8 Taktzeiten unter A und nochmals die erste Übungsfolge unter B. Die zweiten Rotten beginnen mit der ersten Übungsfolge unter B, dann folgt das erste Armkreisen unter A, danach wieder die erste Übungsfolge unter B und zuletzt das zweite Armkreisen unter A. Und so wird das dritte und vierte, fünfte und sechste, siebente und achte unter A angegebene Armkreisen in Verbindung mit je einer unter B verzeichneten Übungsfolge durchgeturnt.

35.

Ordnungsübungen.

Reihen mit Öffnen und Schließen und mit Schlängeln
(Vergl. Lion VII. 78 u. 130.)

Aufstellung in zwei Flankenlinien mit Viererreihen. Die Flankenlinien stehen mit zwei Schritt Abstand neben einander.

In den Viererreihen nach außen Nebenreihen — marsch! (**Fi. 92.**)

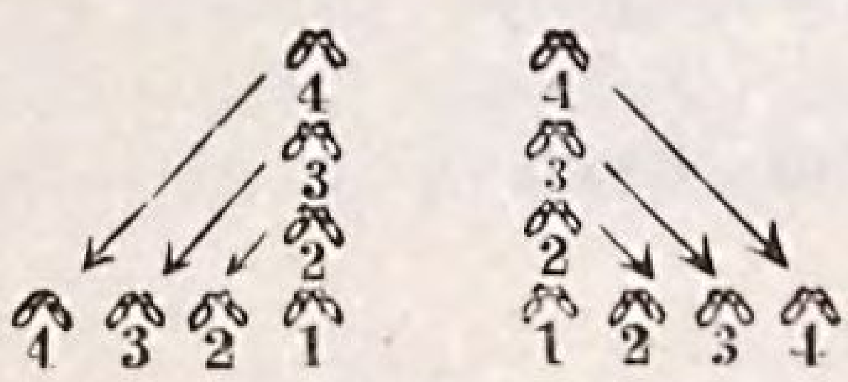


Fig. 92.

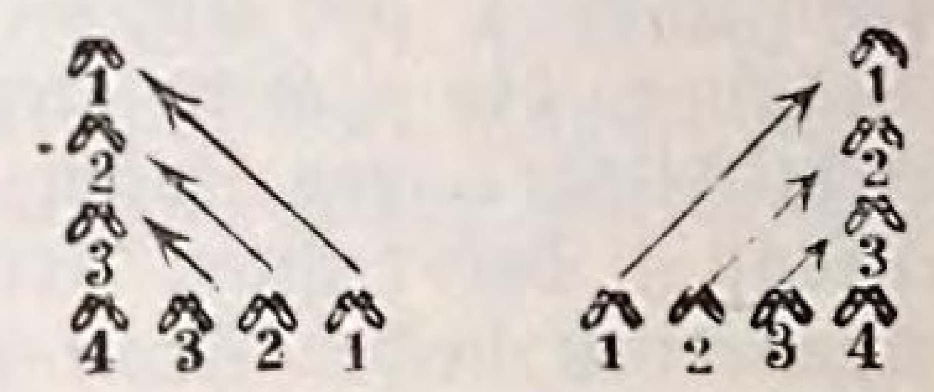


Fig. 93.

In den Viererreihen nach außen Hinterreihen — marsch! (**Fig. 93.**)

Die Befehle: nach innen Nebenreihen und nach innen Hinterreihen stellen die ursprüngliche Flankensäule wieder her. Sollen diese Reihungen mit Öffnen und mit Schließen wiederholt werden, so befiehlt der Vorturner: *In den Viererreihen nach außen Nebenreihen mit Öffnen zu zwei Schritt Abstand — marsch!* (**Fig. 94.**)

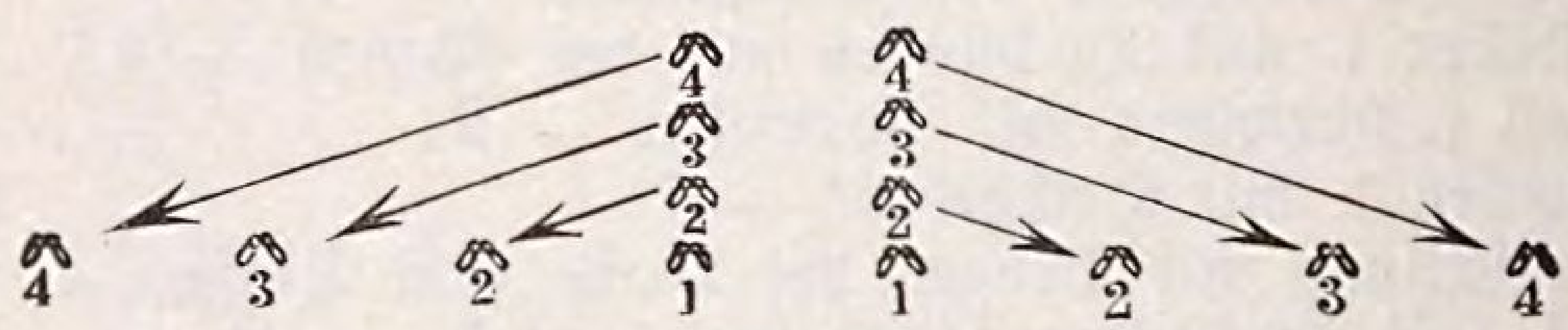


Fig. 94.

Dann: Nach außen Hinterreihen mit Schließen — marsch! Aus dieser Stellung wieder Nebenreihen nach innen mit Öffnen zu zwei Schritt Abstand und nach innen Hinterreihen mit Schließen.

Das Neben- und das Hinterreihen mit Schlängeln geschieht in ähnlicher Weise wie das oben beschriebene Nebenreihen mit Öffnen und das Hinterreihen mit Schließen. Der Vorgang beim Nebenreihen mit Schlängeln

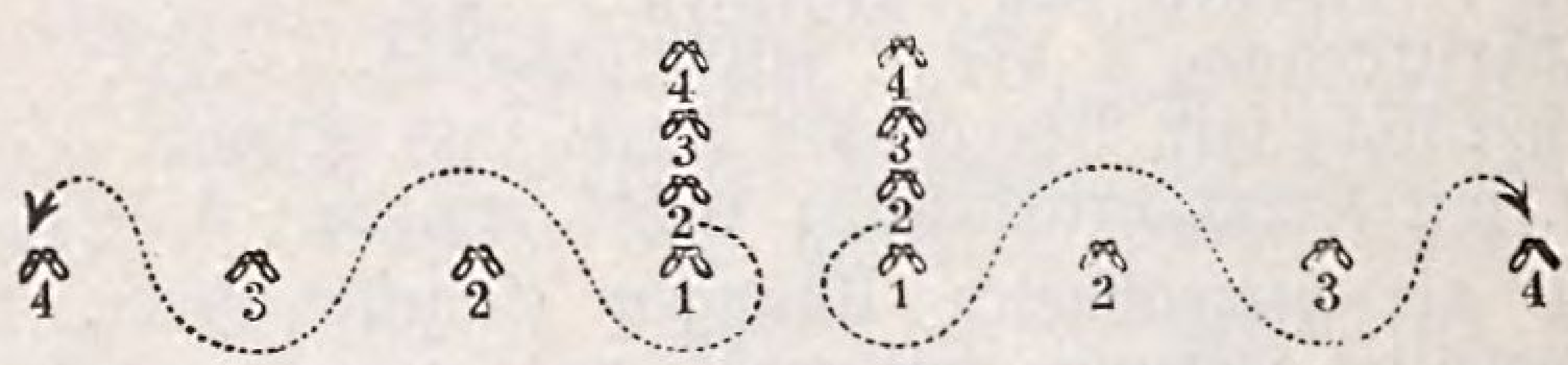


Fig. 95.

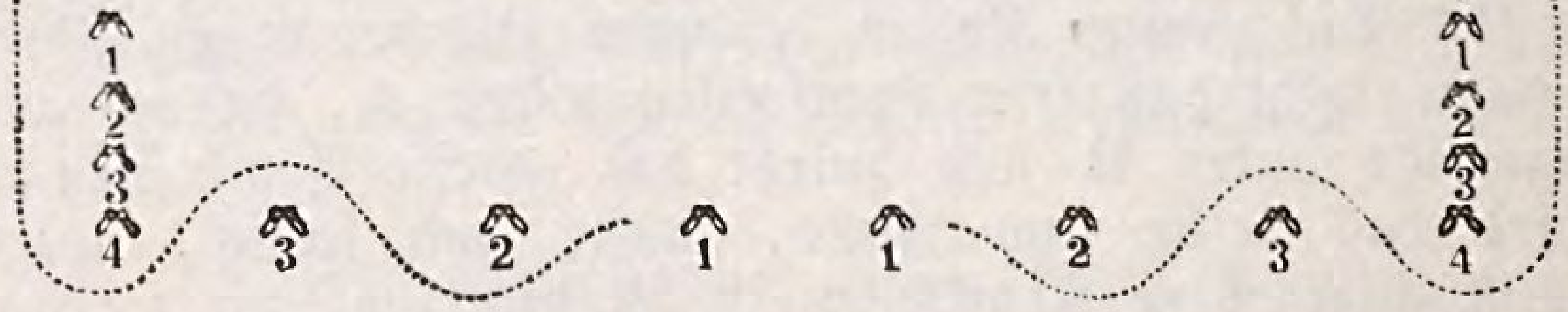


Fig. 96.

ist etwa folgender: Der Zweite der Flankenreihe geht im Bogen um den standhaltenden vorderen Führer herum und stellt sich zwei Schritt seitw. von ihm auf. Nach zwei (drei oder vier) Schritten folgt der Dritte dem Zweiten auf dessen Bahn, umgeht den Ersten von vorn, den Zweiten von hinten und nimmt seinen Platz zwei Schritt weit seitwärts vom Zweiten. Ebenso umschlängelt der Vierte den Ersten, den Zweiten und den Dritten, um seinen Platz zwei Schritt seitwärts vom Dritten zu finden. (**Fig. 95.**) Das Hinterreihen mit Schlängeln zeigt **Fig. 96.** Einige Wiederholungen von außen nach innen und von innen nach außen geben die erforderliche Sicherheit zur Darstellung eines recht ansprechenden Bildes. Das letzte Durchschlängeln führt zur geöffneten Aufstellung der Stirnreihen für die Vornahme von

Stabübungen.

Armkreisen mit Schrittstellungen, Kniebeugen und Ausfall

(Vergl. Lion VII. 31.)

(Vergleiche die **Fig.** 81 und 82 und die dazu gehörigen Bemerkungen über Armkreisen in der 31. Gruppe.)

Die Hände greifen ristgriffs an den Enden des wagerecht vor dem Leibe gehaltenen Stabes.

1) Überheben (Kreisen) l. rückwärts — 1!
(Der l. Arm hebt den Stab über den Kopf hinweg und senkt ihn rückwärts herab. Der r. Arm wird hierbei nicht gehoben!)
Überheben (Kreisen) l. vorwärts — 2!
(Der l. Arm hebt den Stab wieder nach vorn.)

2) Überheben r. rückwärts — 1!
Überheben r. vorwärts — 2!

3) Überheben (Kreisen) rückwärts mit beiden Armen — 1!
Überheben (Kreisen) vorwärts mit beiden Armen — 2!

4) Überheben l. rückwärts mit Seitstellen des gestreckten l. Beines und gleichzeitigem Beugen des r. (Stand-)Beines — 1!
Überheben l. vorwärts mit Beinschließen und Kniestrecken — 2!

5) Desgl. Überheben r. mit Seitstellen r. und Kniebeugen l. u. s. w., dann beides abwechselnd.

6) Überheben rückwärts mit beiden Armen und Hüpfen zur Ausfallstellung l. seitwärts — 1!
Überheben vorwärts mit beiden Armen und Hüpfen zur Ausfallstellung r. seitwärts — 2!
Dann fortgesetzter Wechsel der Ausfallstellung l. und r. seitwärts durch Hüpfen mit jedesmaligem Überheben beider Arme.

7) Überheben, Seitstellen und Kniebeugen wie bei 4 mit 1/4 Drh. r. auf der r. Ferse zur Ausfallstellung vorwärts. In der zweiten Zeit Zurückdrehen auf der r. Ferse, oder ohne Zurückdrehen Beinschließen mit Überheben. Die Übung noch dreimal wiederholen; dann

8) Überheben, Seitstellen und Kniebeugen wie bei 5 mit 1/4 Drh. auf der l. Ferse u. s. w.

9) Überheben rückwärts mit beiden Armen und Hüpfen mit 1/4 Drh. l. zur Ausfallstellung l. vorwärts. —
Überheben vorwärts mit beiden Armen und Hüpfen mit Zurückdrehen zur Stellung oder ohne Zurückdrehen zur Stellung. In letzterem Falle noch dreimalige Wiederholung, dann

10) Desgl. mit ¼ Drh. r. und abwechselnd mit Drh. l. u. r.

11) Überheben rückwärts mit beiden Armen und Hüpfen mit ¼ Drh. l. zur Ausfallstellung l. vorwärts — 1!
Aufhüpfen mit ½ Drh. r. zur Ausfallstellung r. vorwärts und Überheben vorwärts mit beiden Armen (die Beine schwingen beim Aufhüpfen nicht mit herum — 2!
Dann fortgesetzter Wechsel dieser Stellungen durch Hüpfen mit Überheben beider Arme.

12) Desgl., das erste Hüpfen aus der Stellung ist mit Drh. r. zur Ausfallstellung r. vorwärts verbunden u. s. w.

36.

Ordnungsübungen.

Reihen nach einander (Vergl. Lion VII. 59.)

Aufstellung in einer Flankenreihe.

Aufgabe ist es, aus der Flankenreihe nach einander Paare, Viererreihen und Achterreihen herzustellen, ohne daß vorher abgeteilt ist. Der Vorturner befiehlt: Nach einander l. Nebenreihen zu Paaren — marsch! Die Paare entstehen dadurch, das der zweite mit einem Schritte sich l. neben den an Ort bleibenden Ersten reiht, mit dem zweiten Schritte tritt der Vierte neben den Dritten und so fort bei jedem späteren Schritte bis zum Letzten der Reihe. Dann: Nach einander l. Nebenreihen zu Viererreihen — marsch! Das Zweite Paar reiht sich in vier Schrittzeiten l. neben das erste Paar, nach weiteren vier Schrittzeiten steht das vierte Paar neben dem dritten, und so fort bis zum letzten Paare. Endlich: Nacheinander l. Nebenreihen zu Achterreihen — marsch! Die zweite Viererreihe schreitet in acht Schrittzeiten l. schrägvorwärts neben die erste Viererreihe; in gleicher Weise werden die übrigen Viererreihen zu Achterreihen vereinigt.

Dieses Reihen ist zu mannigfaltiger Abwechselung zu gestalten, wenn dem nach einander folgenden Nebenreihen das gleichzeitige Hinterreihen und diesem wieder das gleichzeitige Nebenreihen folgt. (Gleichzeitig heißt die Reihung, welche von allen zugleich unmittelbar auf den Befehl des Vorturners ausgeführt wird.) Sind z. B. Viererreihen gebildet, so kann das Hinterreihen zu Paaren oder auch gleich zur Flankenlinie geschehen. Aus den Achterreihen kann man ebenfalls sofort durch Hinterreihen die Flankenlinie und aus dieser wieder die Achterreihen mit Nebenreihen herstellen — oder aber auch den Befehl zur Rückbildung der Viererreihen und Paare geben.

Munter und abschließend gestaltet sich das Bild, wenn diese Reihungen als Bewegungsfolge ausgeführt werden. Sind durch Wiederholungen die Reihungen von allen fehlerlos erlernt, so ordnet der Vorturner an, daß die Bildung der Achterreihen in 14 gleichen und nach einander folgenden Taktzeiten auszuführen sei. In den ersten beiden Zeiten werden alle Paare gebildet, in den dann folgenden 4 Taktzeiten alle Viererreihen und schließlich in 8 Taktzeiten die Achterreihen. Ähnlich kann dann auch durch Hinterreihen die Rückbildung zur Flankenlinie in 14 Zeiten erfolgen. Weiter noch können diese Übungen ausgedehnt werden, wenn das Nebenreihen auch r. erlernt wird, und wenn dann bei diesen Reihungsfolgen angeordnet wird, daß z. B. die erste Achterreihe ihre Reihung l., die zweite aber r. und so weiter beginnt, und daß beide später die Richtung wechseln.

Zur Ausführung der Freiübungen werden Viererreihen hergestellt, und diese werden auf drei Schritt Abstand seitwärts geöffnet. Die zweiten und die vierten Rotten „kehren", so daß in den zusammengehörigen Paaren die linken Leibesseiten der übenden Einzelnen nach innen gestellt sind. (**Fig. 97.**)

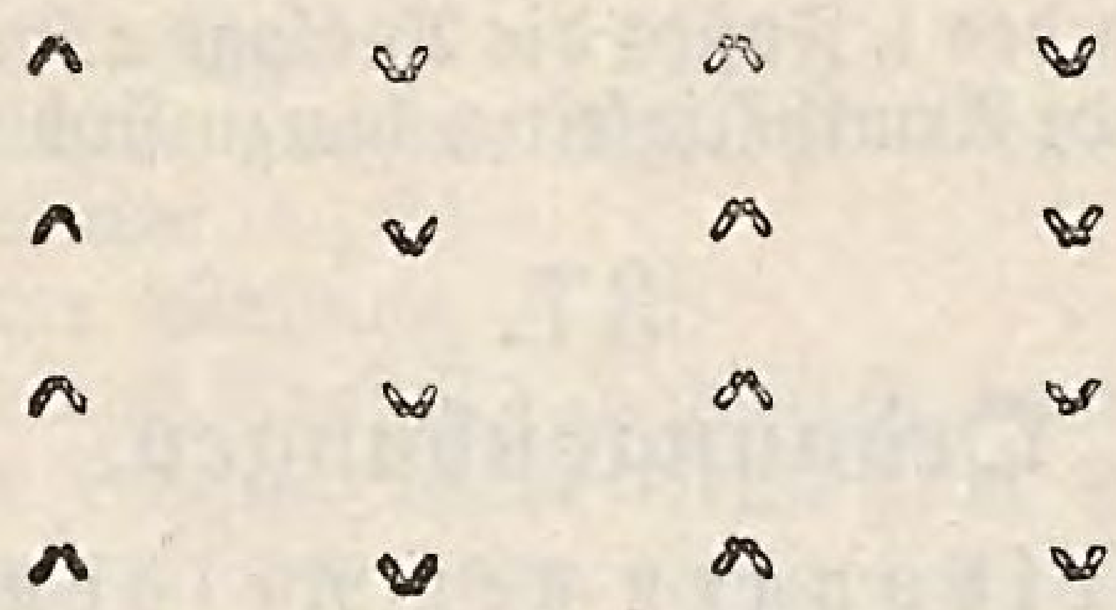


Fig. 97.

Freiübungen,

die auch bei Belastung der Hände mit Hanteln dargestellt werden können.

Auslage ohne und mit Drehen und mit Armthätigkeiten.

(Vergl. Lion VII. 31.)

1) Auslage l. seitwärts — 1!
Beinschließen zur Stellung — 2!

Das l. Bein wird eine gute Fußlänge weit mit nach außen gerichteter Fußspitze seitwärts gestellt. Mit diesem Seitstellen beugen beide Kniee, das r. etwas mehr als das linke, so daß die Leibeslast hauptsächlich auf dem r. Beine ruht. Der Kopf wird bei der Auslage nach der linken Seite, beim Einnehmen der Stellung wieder nach vorn gedreht. Die Hände werden anfänglich an die Hüften gestützt, oder die Arme auf dem Rücken gekreuzt, oder sie werden zum Stoßen gebeugt gehalten (Vergl. **Fig. 98.**), später kann mit der Auslage der Stütz an den Hüften, das Kreuzen der Arme auf dem Rücken oder das Beugen der Arme zum Stoß und das Senken der Arme beim Einnehmen der Stellung angeordnet werden.



Fig. 98.

2) Auslage r. seitwärts — (**Fig. 98.**) — 1!
Stellung — 2!

Nach gewonnener Sicherheit wird die Auslage abwechselnd l. und r. geübt und, zur besseren Gewöhnung an diese Stellung, das längere Verweilen in der Auslage verlangt. Während dieses Dauerstehens in der Auslage erfolgt:

3) Seitstoßen mit dem der Auslage gleichseitigen Arm, welches auch mit Fußklappen des in der Auslage seitwärts gestellten Beines verbunden werden kann — stoßt!

4) Abwechselnde Auslage l. u. r. u. Seitstoßen mit beiden Armen — stoßt!

Nach dieser Übung drehen sich die Einzelnen mit $^1/_4$ Drh. nach innen um und stehen in den Paaren Gesicht gegen Gesicht.

5) Auslage l. vorwärts mit $^1/_4$ Drh. r. auf der r. Ferse — 1!
Zurückdrehen zur Stellung — 2!

6) Auslage r. vorwärts mit $^1/_4$ Drh. links auf der l. Ferse — 1!
Zurückdrehen zur Stellung — 2!

7) Wechsel der Auslage wie 5 u. 6.

8) Desgl. wie 7 mit Heben des gleichseitigen Armes zu der Halte, als trüge die Hand einen Fechtel (eine Hieb- oder eine Stoßwaffe), während die andere Hand auf den Rücken gelegt wird.

9) Wechsel der Auslage l. u. r. durch jedesmalige ½ Drehung auf beiden Fersen. Als Armthätigkeit kann das Heben des Armes wie bei 8 oder aber auch das Stoßen mit einem Arm und mit beiden Armen bestimmt werden;

10) kann durch Rückstellen des r. Fußes die Auslage l. vorwärts und durch Rückstellen des l. Fußes die Auslage r. vorwärts eingenommen werden. Passende Armthätigkeiten hierzu sind die oben angegebenen.

37.

Ordnungsübungen.

Reihungen der Reihen.

Aufstellung der Turner in einer Flankenlinie mit Fünferreihen (auch größeren Reihen.) Nach erläuternden Bemerkungen des Vorturners, daß die Reihungen nicht von den Einzelnen, sondern von den Reihen geschehen sollen, wird zunächst die Flankenlinie zur Flankensäule umgestaltet. Hierzu der Befehl: *Die Reihen, links Nebenreihen zur Säule — marsch!* Die erste Flankenreihe geht an Ort, die zweite Flankenreihe zieht l. neben die erste, die dritte l. neben die zweite und so fort bis zur letzten Reihe. (**Fig. 99.**)

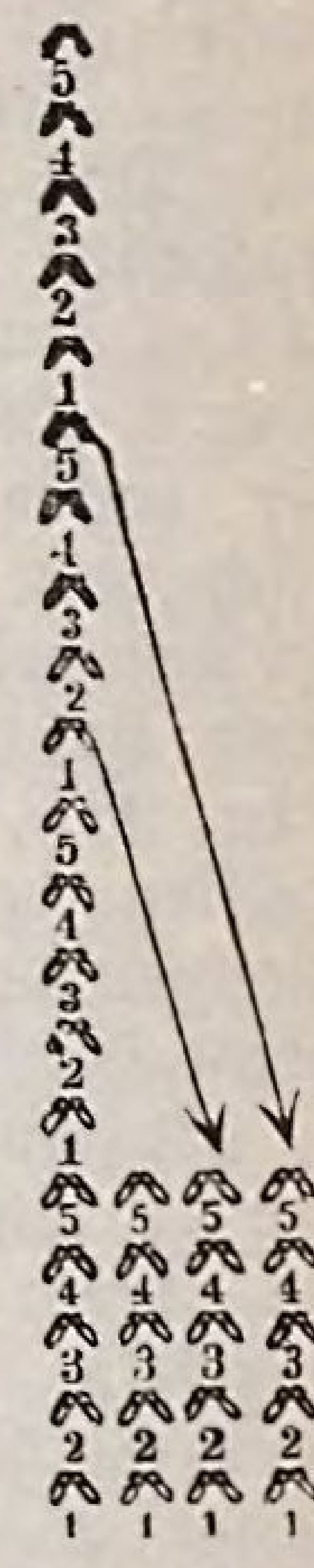


Fig. 99.

Zur Herstellung der Flankenlinie verfährt der Vorturner wie folgt. Er setzt mit dem Befehle: *Die erste Reihe, Umzug — marsch!* die erste Reihe in Bewegung. Ist der Letzte der ersten Reihe bei dem Ersten der zweiten angekommen, so wird der zweiten Reihe der Befehl gegeben: *Die zweite Reihe, r. hinter die erste Reihe — marsch!* Die zweite Reihe folgt damit der ersten im Umzug. In gleicher Weise wird die dritte Reihe der zweiten angeschlossen, und nach ihr alle übrigen, bis die Flankenlinie wieder hergestellt ist. Nach fehlerfreier Einübung wird das r. Nebenreihen und das l. Hinterreihen der Reihen geübt. Danach aus der Flankensäule und später aus der Flankenlinie das Vorreihen der Reihen l. und r. zur Flankenlinie und wieder zurück. Endlich sind diese Reihungen der Reihen im Marsche zu wiederholen. Soll während des Marsches eine Reihe von den anderen erreicht oder überholt werden, so darf jene nur mit kleinen Schritten weitergehen, während die vorziehenden Reihen ihre Schritte bei gleichem Takte verlängern müssen. Zur Erweiterung dieser Übungen sei noch darauf hingewiesen, daß aus der Flankenlinie auch mit Leichtigkeit „Züge" gebildet werden können. Der Vorturner zählt ab zu ersten und zu zweiten Reihen und befiehlt, daß z. B. die zweiten Reihen sich l. neben die ersten Reihen reihen sollen. Aus den so entstandenen Zügen kann nun nach dem Befehle des Vorturners bald der einen Reihe, bald der anderen eine Reihung an Ort oder im Marsche angewiesen werden. Ferner mag nicht unbeachtet bleiben, daß mit kleinen Stirnreihen zu größeren gereiht werden kann, z. B. aus der Stirnsäule mit Dreierreihen Nebenreihen zu Sechser-, Neuner- oder Zwölferreihen u. s. w.

Für die **Freiübungen**

wird zunächst dieselbe Aufstellung, welche Fig. 97 der 36. Übungsgruppe zeigt, hergestellt, dann allen ein Schritt rückwärts geboten.

Die Hände können mit Hanteln beschwert sein.

Auslage und Ausfall mit Stoß und Hieb (Vergl. Lion VII. 31.)
(Vergleiche **Fig. 98, 39, 40, 41** und die Abbildungen und Erklärungen der 41. Übungsgruppe.)

1) Seitstellen zur Auslage l. — 1!
Ausfall l. seitwärts aus der Auslage — 2!
Zurück zur Auslage — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!

2) Desgl. Auslage und Ausfall r. seitwärts, dann abwechselnd l. und r.

3) Auslage l. mit Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
Ausfall l. seitwärts und dabei Seitstoßen mit beiden Armen — 2!
Zurück zur Auslage mit Armbeugen — 3!
Stellung mit Senken der Arme — 4!

4) Das gleiche Armstoßen mit Auslage und Ausfall r., dann abwechselnd l. und r.

5) Desgl. Auslage und Ausfall l., r. und nach beiden Richtungen abwechselnd und dabei Hochstoßen mit beiden Armen.

6) Desgl. und Stoßen mit einem Arm in der Richtung des Ausfalls, mit dem anderen Arme nach oben.

7) Vorstellen zur Auslage l. (¼ Drh. r. auf der r. Ferse) mit Beugen des l. Armes zum Stoß und Legen des r. Armes auf den Rücken — 1!
Ausfall durch Rückstellen des r. Beines und Vorstoßen mit dem l. Arm — 2!
Zurück zur Auslage mit Beugen des r. Armes — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!


Fig. 100.

8) Desgl. Auslage r. und Rückstellen l. und Stoß mit dem r. Arm (**Fig. 100.**)

—— ¼ Drh. der Einzelnen nach innen zur Stellung Gesicht gegen Gesicht — um!

9) Vorstellen zur Auslage l. (¼ Drh. r. auf der r. Ferse) mit Armheben zum Speichhiebe l. (Der sich beugende l. Arm wird mit geballter Faust kopfhoch nach vorn gehoben) — 1!
Ausfall l. mit Speichhieb (Kopfhieb). Der Arm wird mit wuchtigem Schlage nach vorn — nach dem Kopfe des gegenüberstehenden Gegners — gestreckt und unverweilt bis zur Senkhalte herabgeschwungen — 2!
Zurück in die Auslage mit Heben zum Speichhieb — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!

10) Desgl. Auslage und Ausfall r. mit Speichhieb r., dann abwechselnd l. u. r.

11) Rückstellen des r. Beines zur Auslage l. mit Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
Ausfall l. und Vorstoßen mit beiden Armen zur Speichhaltung (Daumenseite oben) — 2!
Zurück zur Auslage mit Armbeugen — 3!
Stellung mit Armsenken — 4!

12) Desgl. Auslage und Ausfall r., dann abwechselnd l. u. r.
13) Desgl. Auslage und Ausfall l. und r. mit Vorstoßen und Armdrehen zur Ristshaltung (Außenseite der Hand oben).
14) Desgl. mit Vorstoßen und Armdrehen zur Ellenhaltung (Kleinfingerseite oben).
15) Desgl. mit Vorstoßen und Armdrehen zur Kammhaltung (Innenseite der Hand oben).
16) Auslage und Ausfall mit Hochstoßen und Armdrehen.

38.

Ordnungsübungen.

Reihen im Marsch (Vergl. Lion VII. 79.)

Nach dem Vorgange des nacheinanderfolgenden und des gleichzeitigen Reihens an Ort in den Ordnungsübungen der 36. Gruppe sind nunmehr auch Reihungen im Marsche (vielleicht bei Belastung der Turner mit Eisenstäben, welche als „Gewehr" auf oder vor der Schulter zu tragen sind) zu üben. Die Flankenreihe wird mit dem Befehl: Umzug — marsch! in Bewegung gesetzt. Durch Zuruf des Vorturners entstehen dann Paare, Viererreihen und Achterreihen im Marsche nach der ihm in der 37. Gruppe gegebenen Anleitung, ebenso erfolgt die Rückbildung zur Flankenlinie. Während aller dieser Reihungen wird das Gehen nicht unterbrochen, wohl aber kann der Führer — oder die Reihe, an welche die Reihung geschieht, — verständigt werden, daß er während des Nebenreihens seine Schritte zu halber Länge verkürzen müsse. Nach vollendeter Reihung schreiten alle mit Betonen (geringem Stampfen) des ersten Schrittes weiter. Daß mit dem Reihen im Marsche auch Dreierreihen und Fünferreihen und dem entsprechend Sechser-, Zehner-, Zwölferreihen u. s. w. herzustellen sind, sei noch bemerkt. Ebenfalls wird auf Reihungen im Laufe hingewiesen. Schließlich soll eine Doppelsaule von Paaren entstehen, in welchen die Einzelnen mit vier Schritt Abstand Gesicht gegen Gesicht stehen. (**Fig. 101.**)

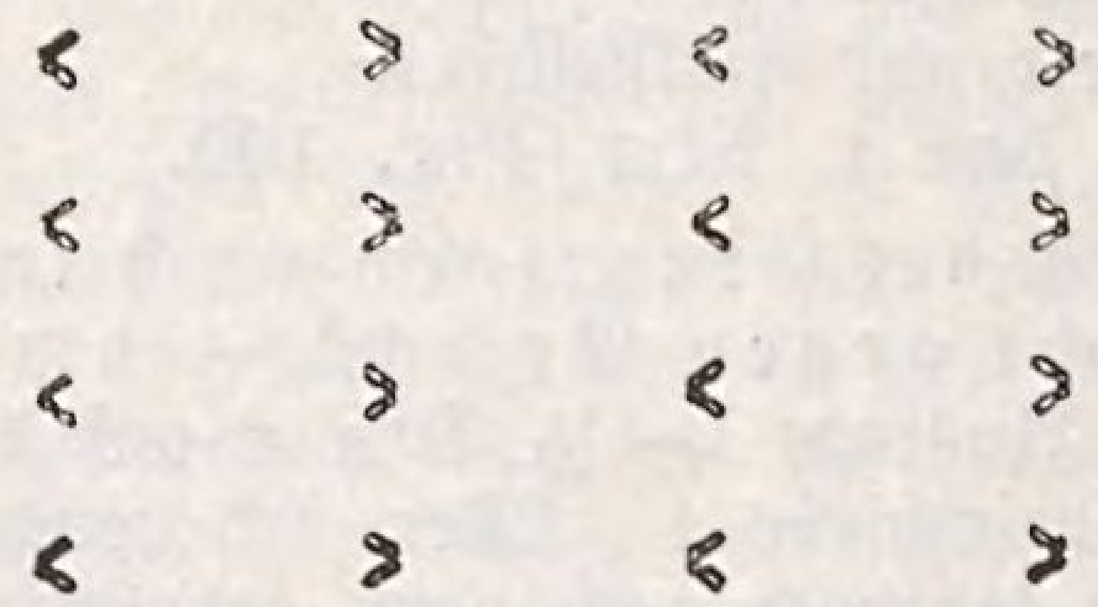


Fig. 101.

Stabübungen.

Gewehrfechterauslage und Ausfall mit Stoß.

Die Turner stellen ihren Stab außen so neben den r. Fuß, wie die Soldaten ihre Gewehre. Bei der Auslage zum Gewehrfechten hebt mit dem Vorstellen und Drehen zur Auslage (Vergl. die 36. Übungsgruppe) die r. Hand den Stab rasch empor, wirft ihn nach vorn, wo er in schräger Lage von beiden Händen aufgefangen und gehalten wird. Die r. Hand hat ihren Griff am unteren Stabende genommen, die l. etwas über der Stabmitte, beide speichgriffs. (**Fig. 102.**) Um die Stellung wieder einzunehmen, wird der Stab an die r. Körperseite zurückgeworfen, von der r. Hand, ehe ihn die linke losläßt, in passender Höhe ergriffen und dann leicht auf den Boden niedergestellt. Nach gründlicher Einübung stellt man den Stab an

die l. Seite, um auch ausreichende Sicherheit in der entgegengesetzten Auslage zu gewinnen. Die in aller Kürze zu erteilenden Befehle lauten:

1) Auslage, l. Vorstellen (**Fig. 102.**) — 1!
Stellung — 2!

2) Desgl. Auslage, rechts Vorstellen.

3) Wechsel der Auslage mit l. und Auslage mit r. Vorstellen mit 1/2 Drh. l. auf der l. Ferse, das r. Bein schwingt sich gehoben mit herum und wird nach vorn gestellt — 1!

Wechsel der Auslage mit r. und Auslage mit l. Vorstellen durch 1/2 Drh. r. auf der l. Ferse, das r. Bein schwingt sich gehoben mit herum und wird nach hinten gestellt — 2!

4) In gleicher Weise kann aus der Auslage mit r. Vorstellen das l. Bein durch Vor- oder Zurückstellen den Wechsel der Auslage bewirken.



Fig. 102.

Es ist wohl unnötig, noch anzuführen, daß mit dem Wechsel der Beinstellung auch jedesmal die Hände ihren Griff wechseln müssen, doch ist darauf zu achten, daß die einmal gehobene Stabspitze immer vorn bleibt und der Stab nicht, wie das häufig geschieht, herumgedreht wird; er vertritt ja die Stelle des Gewehrs, an welchem Kolben und Spitze sich unterscheiden.

5) In der Auslage: Schritt vorw. mit Nachstellen — marsch!

6) Desgl. Schritt rückwärts — marsch!

7) Desgl. Schritt vorwärts mit Übertreten in zwei Zeiten — marsch!

8) Desgl. rückwärts.

9) Auslage mit l. Vorstellen — 1!
Ausfall l. mit geradem Stoß — 2! (Hierbei schieben die Arme den Stab wagerecht in Schulterhöhe nach vorn, bis der l. völlig gestreckt ist); beide Hände bleiben griff-fest.
Zurück zur Auslage — 3!
Stellung — 4! wenn derselbe Stoß nicht mehrfach wiederholt wird.

10) Desgl. mit Auslage und Ausfall rechts.

11) Wie 9 und 10 mit der Änderung, daß beim Ausfallen l. die l. Hand, beim Ausfallen r. die r. Hand losläßt und beim Zurücktreten zur Auslage wieder zugreift. Dieser Stoß (Wurfstoß mit Ausfall) wird gewöhnlich in zwei schnell aufeinander folgenden Taktzeiten ausgeführt. (**Fig. 103.**)

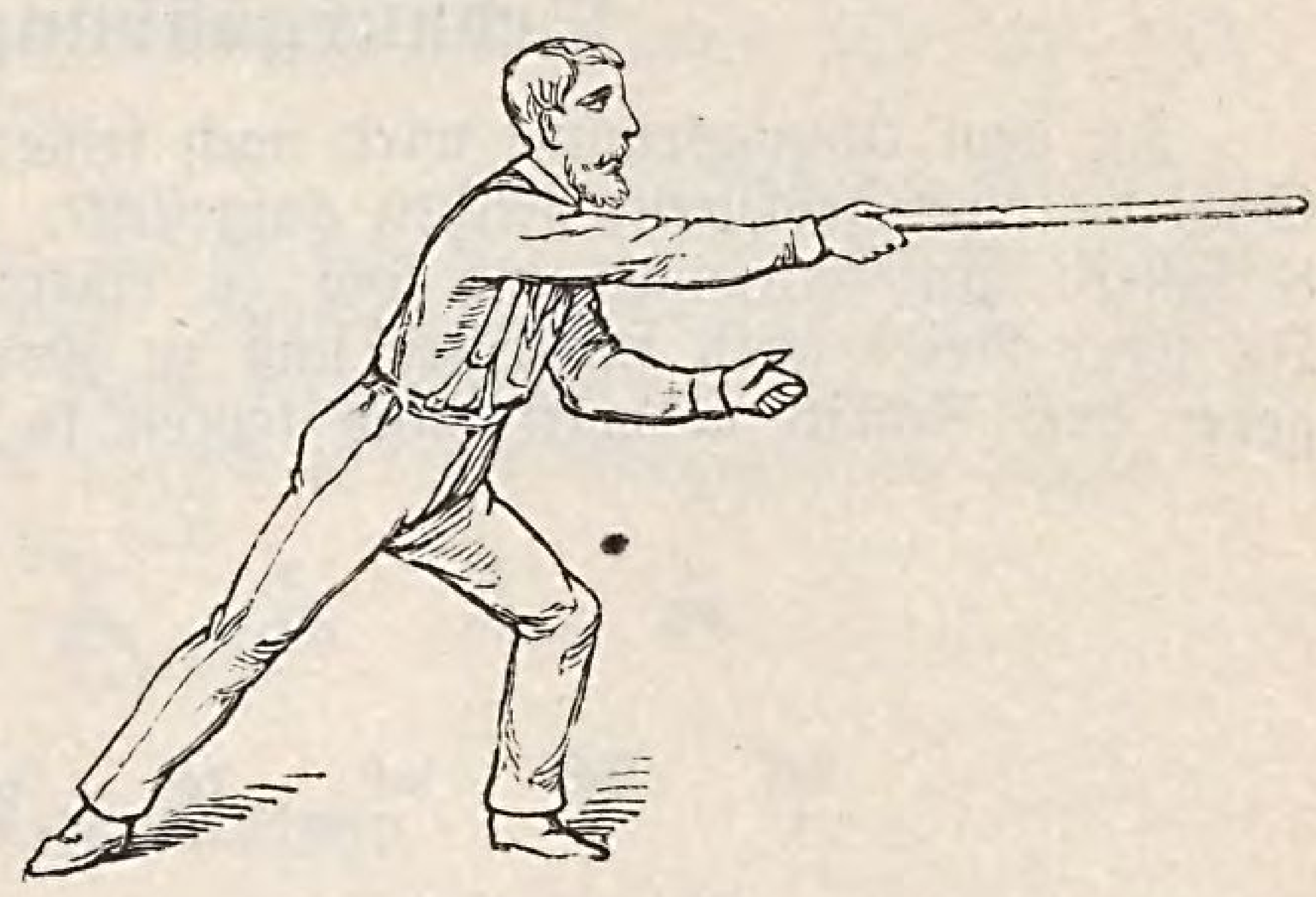


Fig. 103.

12) Wie in 9 und 10 mit geradem Gleitstoß. Hierbei gleitet der Stab soweit durch die den Griff etwas lockernde vordere Hand, bis Hand an Hand stößt.

13) Wie 9, 10, 11 und 12 sind außerdem zu üben: Schräghochstoßen (**Fig. 104.**) und Schrägtiefstoßen. (Vergl. **Fig. 105.**)

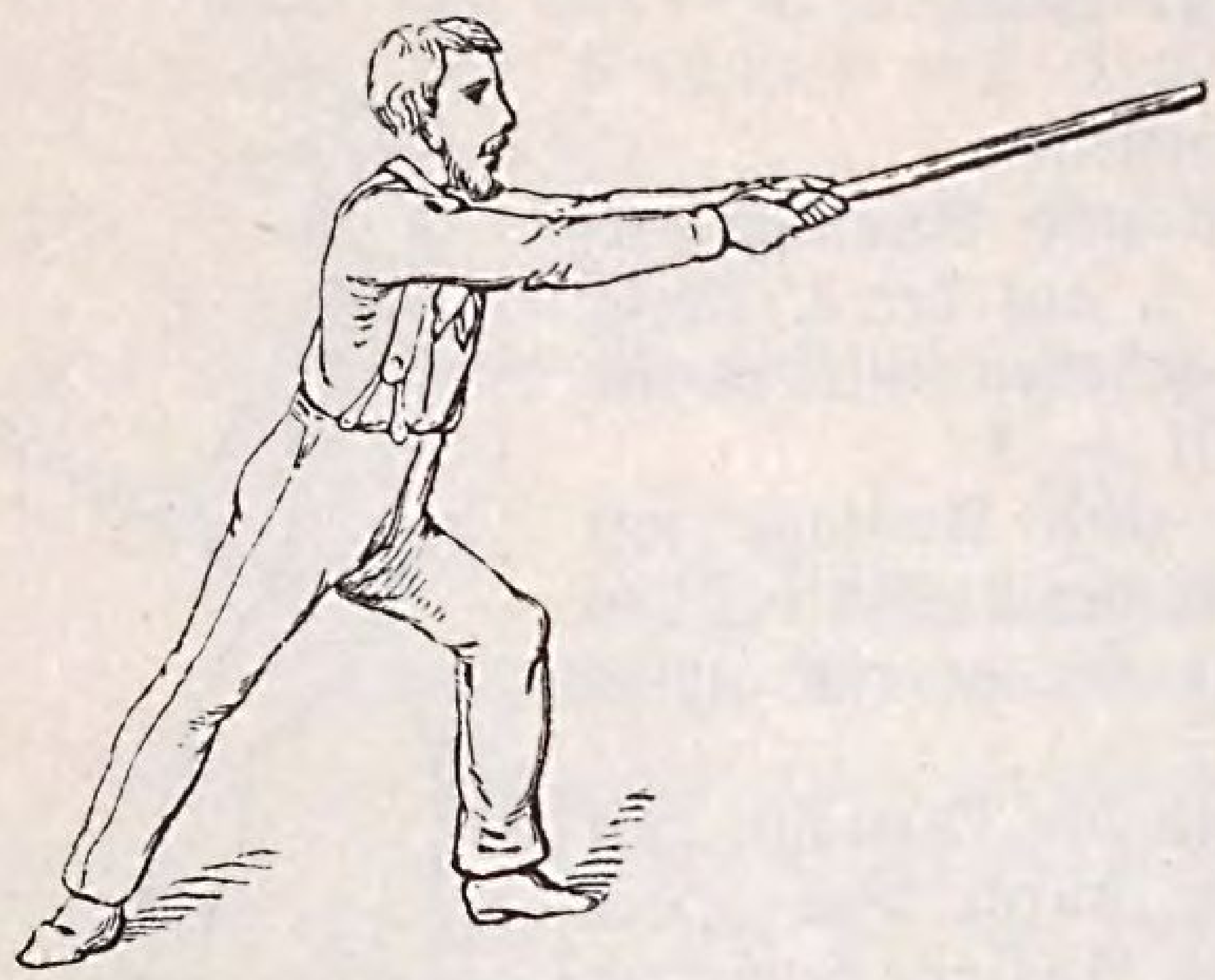


Fig. 104.



Fig. 105.

Man kann auch zur Abwechselung bestimmen, daß z. B. eine Rotte mit geradem Stoß ausfällt, während die andere schräghochstößt, oder aber, daß eine Rotte eine Taktzeit später ausfällt als die andere, daß ein Wechsel in der Reihenfolge vorherbestimmter Stöße eintritt, daß eine Rotte eine abwehrende, die andere eine angreifende Stellung einnimmt u. s. w. u. s. w.

Die abwehrenden Bewegungen (die „Deckungen") ergeben sich aus den angreifenden dadurch, daß man sich denkt, der Verteidiger führe mit seiner Waffe ohne oder mit „Durchgehen" einen Schlag schräg gegen die auf ihn eindringende Waffe des Gegners, durch den die letztere aus ihrer Richtung, der Stoßrichtung, seitlich nach außen oder nach innen abgelenkt wird. (**Fig. 105.**) Es giebt für jeden Stoß somit vier Formen der Abwehr.

(Für ein Schauturnen zusammengestellte)

Ordnungsübungen.

In dem Übungsraume wird nach seiner Größe eine Stirnsäule mit Sechser- (oder größeren) Reihen aufgestellt. Diese Reihen stehen immer 8 Schritt hintereinander und sind zu einem Schritt seitwärts geöffnet. In jeder Reihe wird zu Ersten und zu Zweiten abgezählt. Die Zweiten gehen drei Schritt vorwärts und kehren in der vierten Schrittzeit mit

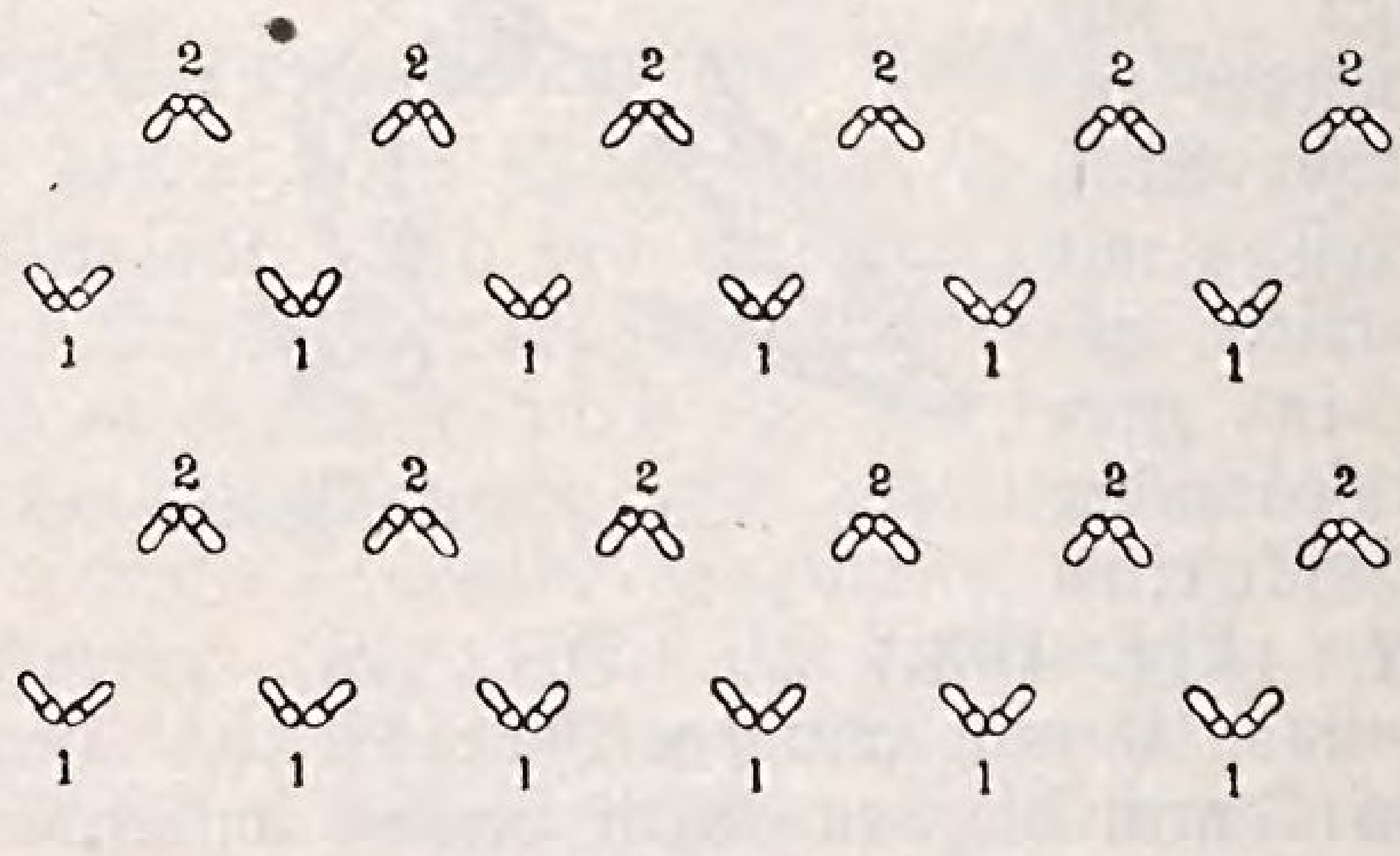


Fig. 105a.

½ Drh. l. um. Damit ist die Aufstellung gewonnen, welche die vorstehende **Fig. 105a** zeigt.

Stabübungen.

Der Stab wird mit Griff nahe an den Stabenden wagerecht vor dem Leibe getragen.

Die Übungen wechseln nach je 8 Taktzeiten.

1) Die Ersten: Fechterausfallgang vorwärts wechselnd l. und r. 8 Zeiten.
2) Alle (an Ort): Fechterausfall vorwärts wechselnd l. und r. 8 Zeiten.
3) Die Zweiten: Fechterausfallgang vorwärts wechselnd l. und r. 8 Zeiten.
4) Alle (an Ort): Fechterausfall vorwärts wechselnd l. und r. Alle kehren mit ½ Drh. l. in der 8. Taktzeit. 8 Zeiten.
5) Die Ersten und die Zweiten: Fechterausfallgang vorwärts wechselnd l. und r. Alle kehren mit ½ Drh. l. in der 8. Taktzeit. 8 Zeiten.
6) Alle (an Ort): Fechterausfall vorwärts wechselnd l. und r. 8 Zeiten.

Zusammen 48 Zeiten.

Alle drehen rechts — um!

7) Die Ersten: Ausfallgang l. seitwärts mit Seitheben beider Arme linkshin. 8 Zeiten.
8) Alle (an Ort): Gewehrfechterauslage und -Ausfall seitwärts wechselnd l. und r. 8 Zeiten.
9) Die Zweiten: Ausfallgang l. seitwärts mit Seitheben beider Arme linkshin. 8 Zeiten.
10) Alle (an Ort): Gewehrfechterauslage und -Ausfall seitwärts wechselnd l. und r. 8 Zeiten.
11) Die Ersten und die Zweiten: Ausfallgang r. seitwärts mit Seitheben beider Arme rechtshin. 8 Zeiten.
12) Alle (an Ort): Gewehrfechterauslage und -Ausfall seitwärts wechselnd l. und r. 8 Zeiten.

Zusammen 48 Zeiten.

Wiederholung der Übungen, bei welcher die Turner, welche vorher beim Ausfallgang unthätig blieben, während desselben mit einer Stabübung beschäftigt werden. Es kann diese Übung die des zugehörigen Ausfalls — oder des belebteren Bildes und der Abwechselung wegen — eine andere Form der Freiübung sein.

Oder:

Aufmarsch.

Eine Flankenreihe bewegt sich im Umzuge vorwärts; in ihr wird nach und nach in eine Stirnsäule mit Dreierreihen rechts nebengereiht. Die Stirnsäule zieht auf der langen Mittellinie des Übungsraumes weiter. Bei a erfolgt ½ Schwenkung der ersten Dreierreihe rechts, der zweiten links; ebenso schwenken abwechselnd rechts und links alle übrigen Reihen. Nach dem doppelten Gegenzuge bleibt im Vormarsch eine Reihe hinter

der anderen um etwa 4 Schritt zurück. Danach wird jeder Reihenkörper zu 2 Schritt Abstand seitwärts geöffnet, zu ersten und zweiten Reihen abgezählt und befohlen, daß die ersten Reihen mit ½ Drehung der Einzelnen sich Gesicht gegen Gesicht mit den zweiten Reihen stellen.

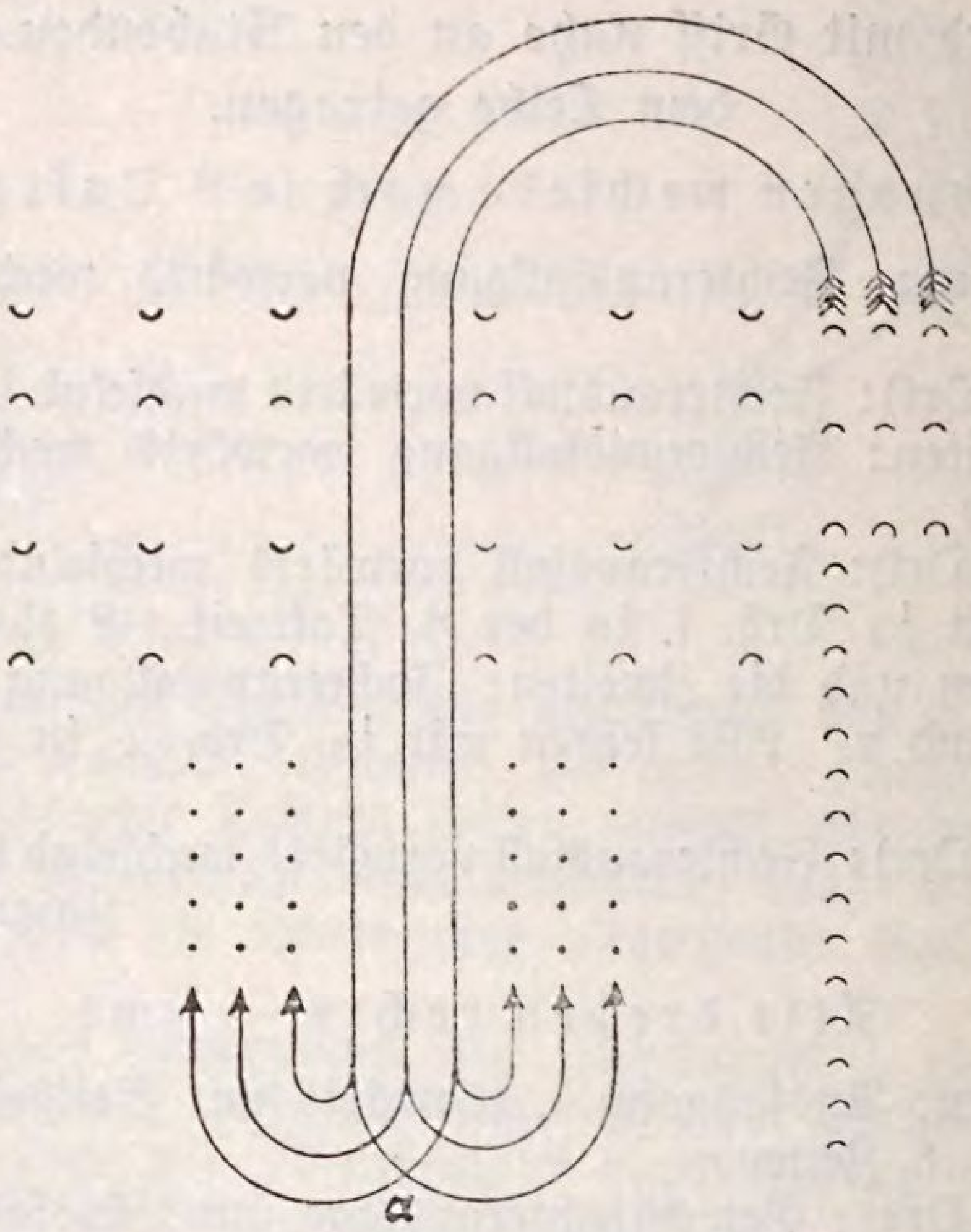


Fig. 105b.

Stabübungen.

Der Eisenstab wird ristgriffs wagerecht vor dem Leibe getragen.

Alle Gegner führen zunächst gemeinsam in acht Zeiten die erste Stabübung aus, danach die zweite. Alsdann erfolgt gleichzeitig die Darstellung der ersten Stabübung von den ersten Reihen und die der zweiten Stabübung von den zweiten Reihen; nach acht Zeiten wechseln erste und zweite Reihen die Übungen. Ebenso wird bei den anderen beiden Doppelübungen 4. bis 6. verfahren.

Zur Erweiterung dieser Übungen kann angeordnet werden, daß bei der gleichzeitigen Darstellung von zwei verschiedenen Übungen mit der sechszehnten Taktzeit von jedem Einzelnen eine halbe Drehung links ausgeführt wird, und daß mit den dadurch gewonnenen neuen Gegnern die gleichen Übungen nochmals wiederholt werden. Die abermalige halbe Drehung in der sechszehnten Zeit führt dann die erste Gegenstellung wieder herbei.

1) Auslage links vorwärts mit Schrägtiefschwingen der Arme rechts nach hinten — 1!
Ausfall links vorwärts mit Kreisen des rechten Armes rückwärts hinauf zur Schräghochhebhalte nach vorn (der linke Arm ruht vor der Brust) — 2!
Zurück zur ersten Stellung — 3!
Stellung — 4!

Desgl. mit Auslage rechts vorwärts beginnen 5 bis 8!

2) Ausfall links vorwärts mit Schrägvorhochschwingen des rechten Armes, der linke Arm legt sich um die Brust, so daß die linke Faust in der rechten Achselhöhle sich befindet — 1!
Zurückziehen des linken Fußes zur Auslage links vorwärts mit Kreisen des rechten Armes rückwärts hinunter zur Schrägtiefhalte rechts nach hinten, der linke Arm behält seine Lage vor der Brust — 2!
Zurück zur ersten Stellung — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfall rechts vorwärts beginnen — 5 bis 8!

3) Gewehrfechterauslage links vorwärts — 1!
Rückstellen links zur Auslage rechts vorwärts mit Heben des Stabes zur abwehrenden Haltung schräg vorn — 2! (Bei der abwehrenden Haltung kann ein Stabende schräg dem Gegner entgegengehalten werden, oder aber der Stab befindet sich breit in wagerechter oder geneigter Lage vor dem Körper zum Abwehren der Stöße des Gegners.)
Zurück zur ersten Stellung — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Gewehrfechterauslage rechts vorwärts beginnen — 5 bis 8!

4) Gewehrfechterauslage links — 1!
Gewehrfechterausfall links mit Gleitstoß nach der Brust des Gegners — 2!
Zurück zur ersten Stellung — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Gewehrfechterauslage rechts vorwärts beginnen — 5 bis 8!

5) Gewehrfechterauslage links vorwärts — 1!
Niederknieen auf das rechte Knie mit Heben des Stabes wagerecht über den Kopf zum Auffangen eines nach dem Kopfe gerichteten Hiebes — 2!
Zurück zur ersten Stellung — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Gewehrfechterauslage rechts vorwärts beginnen — 5 bis 8!

6) Gewehrfechterauslage links vorwärts — 1!
Ausfall links vorwärts mit Ausholen (Heben des Stabes über den Kopf) zum Kopfhieb — 2!
Zurück zur ersten Stellung — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Gewehrfechterauslage rechts vorwärts beginnen — 5 bis 8!

39.

Ordnungsübungen.

Reihen eines Reihenkörpergefüges von zwei- und dreigliedrigen Zügen.

Aufstellung einer Flankensäule aus Paaren oder Dreierreihen. In der Säule werden durch Abzählen „Züge“ von Sechserreihen (auch

kleinere oder größere) gebildet. (**Fig. 106.**) Der Befehl: In den Zügen l. Nebenreihen — marsch! bildet die Flankensäule in eine Stirnsäule um. (**Fig. 107.**) Mit dem Befehle: In den Zügen r. Hinterreihen — marsch! wird die Flankensäule wieder hergestellt. Ebenso wird das r. Nebenreihen und das l. Hinterreihen geübt. Danach aus der Stirnsäule das Vorreihen in die Flankensäule und das Nebenreihen in die Stirnsäule, schließlich im Wechsel das Reihen bald nach der einen, bald nach der anderen Richtung, dem dann Wiederholungen im Marsch und im Laufe folgen können.

Die Aufstellung für die Freiübungen gewinnt man damit, daß man aus der Stirnsäule die vordere Reihe jedes Zuges drei kleine Schritte vorgehen läßt und dann die Reihen selbst seitwärts zu drei Schritt Abstand öffnet.

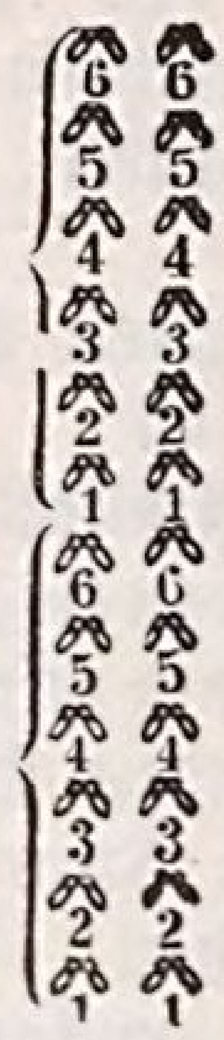


Fig. 106.

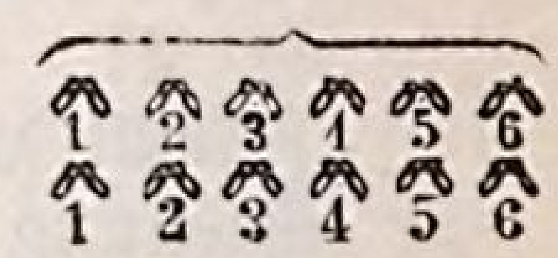


Fig. 107.

Stabübungen.

Stabwinden mit Auslage und Ausfall.

Beim Stabwinden ergreifen die Hände den Stab kammgriffs, jede Hand nahe einem Stabende. Es ist dieses Armdrehen (Winden) aus der Kammhaltung zur Ellenhaltung bei unseren 1 m langen Eisenstäben mit beiden Armen zugleich kaum möglich. Deshalb übt man es zunächst fortgesetzt mit einem Arm, dann mit dem anderen und darauf rasch hinter einander mit beiden; ferner aber auch so, daß schnellstens dem Auswinden (d. i. dem Winden mit Auswärtsdrehen des Armes) zum Kammgriff des einen Armes, das Einwinden (d. i. das Winden mit Einwärtsdrehen des Armes) des anderen zur Ellenhaltung folgt. Am leichtesten ist das Winden z. B. mit dem l. Arm in folgenden Bewegungen darzustellen. Beide Arme heben den Stab nach vorn, mit dem Heben beugt sich der l. Arm zum spitzen Winkel, in welchen die l. Hand, anfänglich sich etwas hebend, den Stab hineinsenkt, und, ihn auf der l. Hand weiterrollend, ohne den Griff aufzugeben, bis zur Ellenhaltung herumdreht. Hat der l. Arm die Ellenhaltung fast erreicht, so wird er l. seitwärts gestreckt, wobei der r. Arm dem Zuge des l. beugend nachgiebt und die r. Hand wieder ihren festen Griff am Stabe nimmt, den sie während des Windens etwas gelockert hat. Mehrfache Übung und nötigenfalls handliche Hülfe des Vorturners werden bald die gewünschte Sicherheit herbeiführen.

1) Einwinden mit dem l. Arme zur Seithebhalte l. — 1! (**Fig. 108.**) Auswinden mit Senken — 2!
2) Desgl. mit dem r. Arm.
3) Einwinden mit dem l. und mit dem r. Arme zur Vorhebhalte beider Arme — 1 und 2! Auswinden mit dem l. und mit dem r. Arme zur Senkhalte — 3 und 4!
4) Desgl. mit dem r. und mit dem l. Arm.
5) Einwinden l. und r. zur Hochhebhalte beider Arme — 1 und 2!

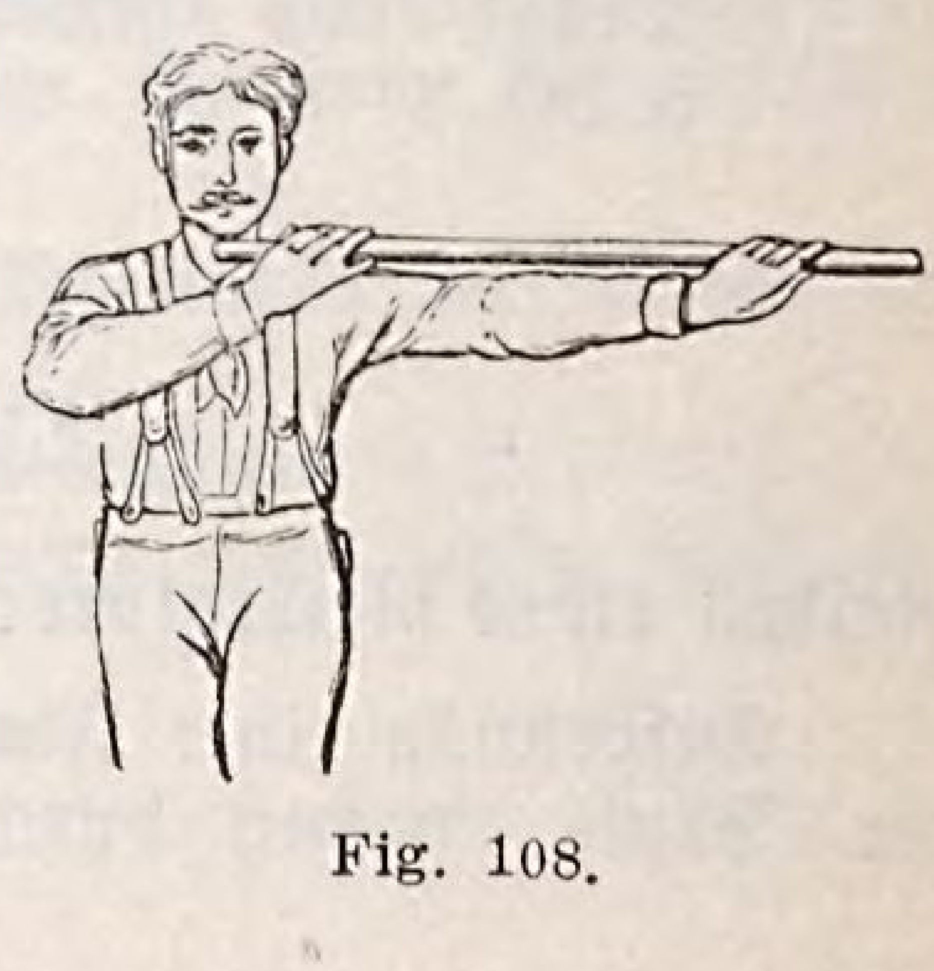


Fig. 108.

Auswinden zur Senkhalte — 3 und 4!

6) Desgl. mit dem r. und mit dem l. Arm.

7) Einwinden mit dem l. und mit dem r. Arme zur Hochhebhalte l., der Stab vor der l. Schulter an der l. Leibesseite, der r. Arm gebeugt vor der Brust — 1!
Auswinden zur Senkhalte — 2!

8) Desgl. mit dem r. und mit dem l. Arme zur Hochhebhalte r.

9) Einwinden l. zur Vorhebhalte l., der r. Arm gebeugt (umgelegt) vor der Brust, die r. Hand unter der l. Achselhöhle — 1!
Auswinden zur Senkhalte — 2!

10) Desgl. Einwinden zur Vorhebhalte rechts.

11) Einwinden l. zur Seithebhalte l. mit Überheben r. (der r. Arm hebt den Stab über den Kopf hinweg zur Lage auf dem gestreckten l. Arm) — 1!
Auswinden zur Senkhalte — 2!

12) Desgl. Einwinden r. mit Überheben l., zur Seithebhalte rechts. (**Fig. 109.**)

13) Wie 11 und 12 zur Vorhebhalte.

Füge dem Ein- und Auswinden in 2 Taktzeiten Kniebeugen und Strecken, Auslage, Ausfall u. s. w., dem Ein- und Auswinden in 4 Zeiten Auslage und Ausfall hinzu.

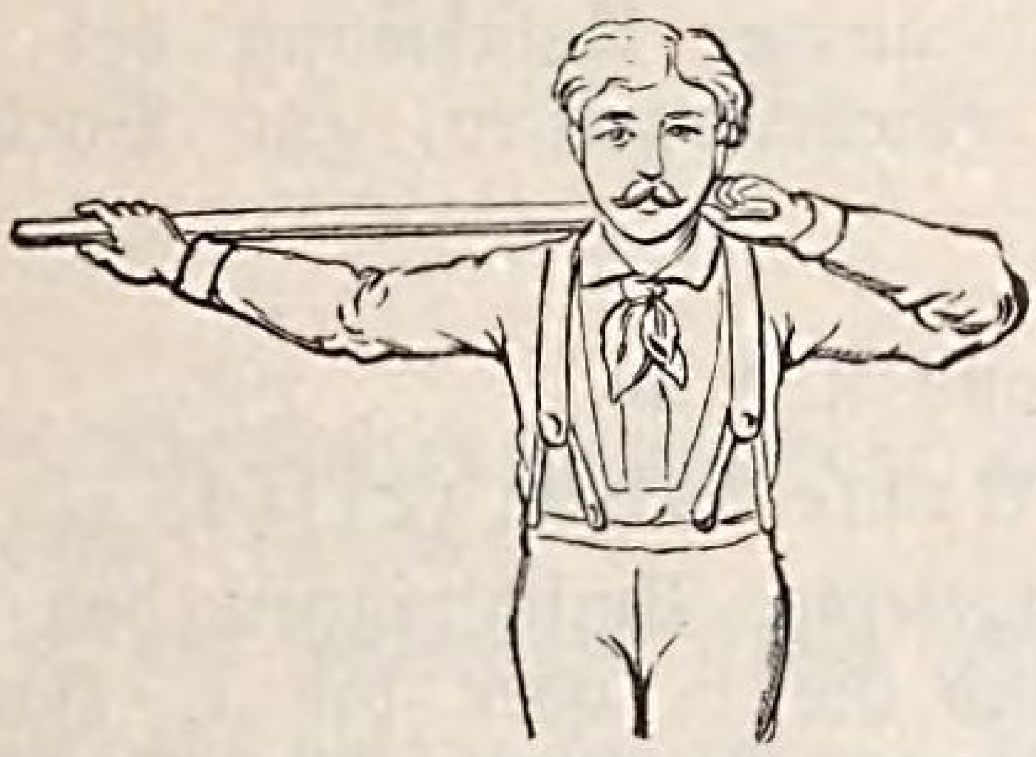

Fig. 109.

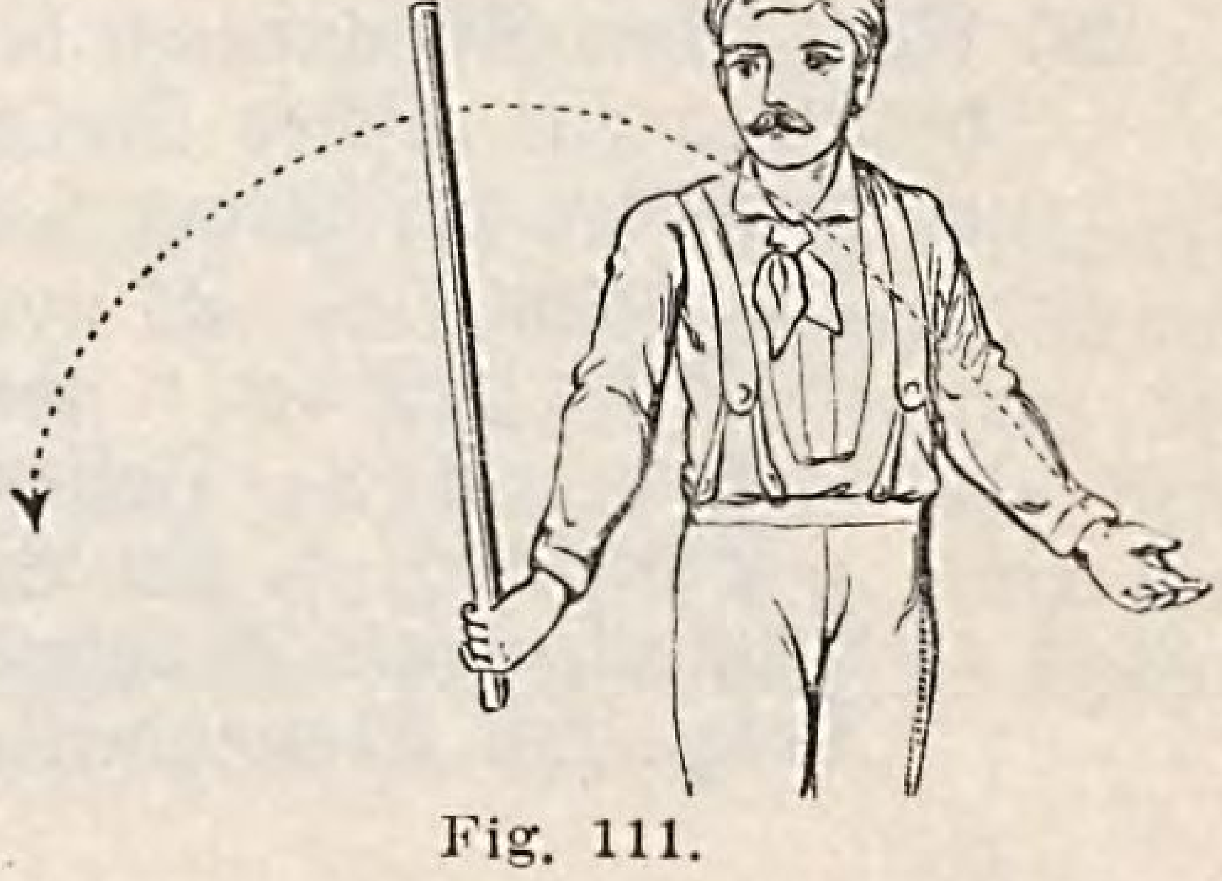

Fig. 110.

Auch andere Armhebhalten und Armschwünge als die oben angeführten kann der Vorturner mit dem Einwinden in Verbindung bringen. Z. B. Armheben zur schrägen Haltung des Stabes nach vorn, nach hinten, oder auch zu schräger Lage hinter dem Rücken. (**Fig. 110.**)

Bei den weiter hierunter verzeichneten Übungen ist ein seitlicher Abstand von mindestens drei Armlängen erforderlich. Die Hände haben den Stab kammgriffs erfaßt.

14) Einwinden mit dem l. Arme zur Vorhebhalte beider Arme — 1!
Loslassen mit der r. Hand und ganzer Umschwung des Stabes nach oben und weiter (in einer senkrechten Kreisfläche vor dem Leibe, also Armdrehen l. nach außen!) mit Wiederergreifen des Stabes mit der r. Hand, zur Vorhebhalte beider Arme — 2!
Armsenken — 3!

Desgl. Einwinden mit dem r. Arme mit Loslassen und wieder Zugreifen mit der l. Hand. (**Fig. 111.**)


Fig. 111.

15) Vorheben beider Arme — 1!
Loslassen mit der r. Hand und ganzer Umschwung des Stabes nach unten und weiter mit Wiederergreifen desselben mit der r. Hand, zur Vorhebhalte beider Arme. (Die l. Hand bekommt mit diesem Umschwung und Armdrehen Ellengriff, die r. Hand erfaßt den Stab kammgriffs — 2!
Auswinden mit Armsenken — 3!
Desgl. mit Loslassen der l. Hand.

16) Einwinden mit dem l. Arme zur Vorhebhalte beider Arme — 1!
Loslassen mit der r. Hand und ganzer Umschwung des Stabes nach oben und weiter mit Wiederergreifen, zur Vorhebhalte beider Arme — 2!
Loslassen mit der r. Hand und ganzer Umschwung des Stabes nach unten und weiter mit Wiederergreifen, zur Vorhebhalte der Arme — 3!
Auswinden mit Armsenken — 4!
Desgl. Einwinden mit dem r. Arm und Loslassen mit der l. Hand.

17) Vorheben der Arme — 1!
Loslassen mit der r. Hand und ganzer Umschwung des Stabes nach unten und weiter mit Wiederergreifen, zur Vorhebhalte beider Arme — 2!
Loslassen mit der r. Hand und ganzer Umschwung des Stabes nach oben und weiter mit Wiederergreifen, zur Vorhebhalte der Arme — 3!
Armsenken — 4!
Desgl. mit Loslassen der l. Hand u. s. w.

—— Vorhebhalte der Arme kammgriffs.

18) Aus dieser Halte kann ein fortgesetztes Umschwingen des Stabes erfolgen, bei welchem abwechselnd die r. oder die l. Hand den Griff aufgiebt und wieder einnimmt. Nach dem einen Umschwunge hat die l. Hand Ellengriff und die r. Kammgriff, nach dem anderen Schwunge hat die r. Hand Ellengriff und die l. Kammgriff.

19) Wiederholung der Übungen 14 bis 18 mit der Änderung, daß regelmäßig für Vorhebhalte — Seithebhalte gesagt wird. Beim Einwinden l. streckt man beide Arme l. hinaus, beim Einwinden r. rechts hinaus. Mit dem Umschwingen des Stabes können auch Wechsel der Armhaltungen von einer Seite zur anderen und zurück angeordnet werden.

Als den Armschwüngen passend anzufügende Beinthätigkeiten wähle man bei den dreizeitigen Übungen Auslage, Ausfall, Stellung; bei den vierzeitigen Bewegungen Auslage, Ausfall, Auslage, Stellung.

20) Nach jedem Umschwunge des Stabes kann mit dem Wiederergreifen desselben ein rasches Einwinden erfolgen. Z. B.
a. Vorheben der Arme — 1!
Einwinden l. — 2!
Loslassen mit der r. Hand und ganzer Umschwung des Stabes nach oben, Fassen mit der r. Hand und gleichzeitig Einwinden r. zur Vorhebhalte — 3!
Armsenken mit Auswinden r. — 4!
Desgl. mit Einwinden r. u. s. w.

b. Vorheben der Arme — 1!
Loslassen der r. Hand und ganzer Umschwung des Stabes nach unten, Wiederergreifen mit der r. Hand und gleichzeitig Einwinden r. — 2! (Beide Hände halten jetzt den Stab ellengriffs gefaßt.)
Loslassen der r. Hand, ganzer Umschwung des Stabes nach oben mit Wiederergreifen r. — 3! (Beide Hände halten den Stab kammgriffs.)
Armsenken — 4!

c. Die ersten beiden Zeiten wie bei b, dann Loslassen der l. Hand u. s. w.

d. Die Übung c. kann bei Vorhebhalte der Arme beliebig fortgesetzt werden, wenn jedem Umschwunge des Stabes ein rasches Einwinden folgt.

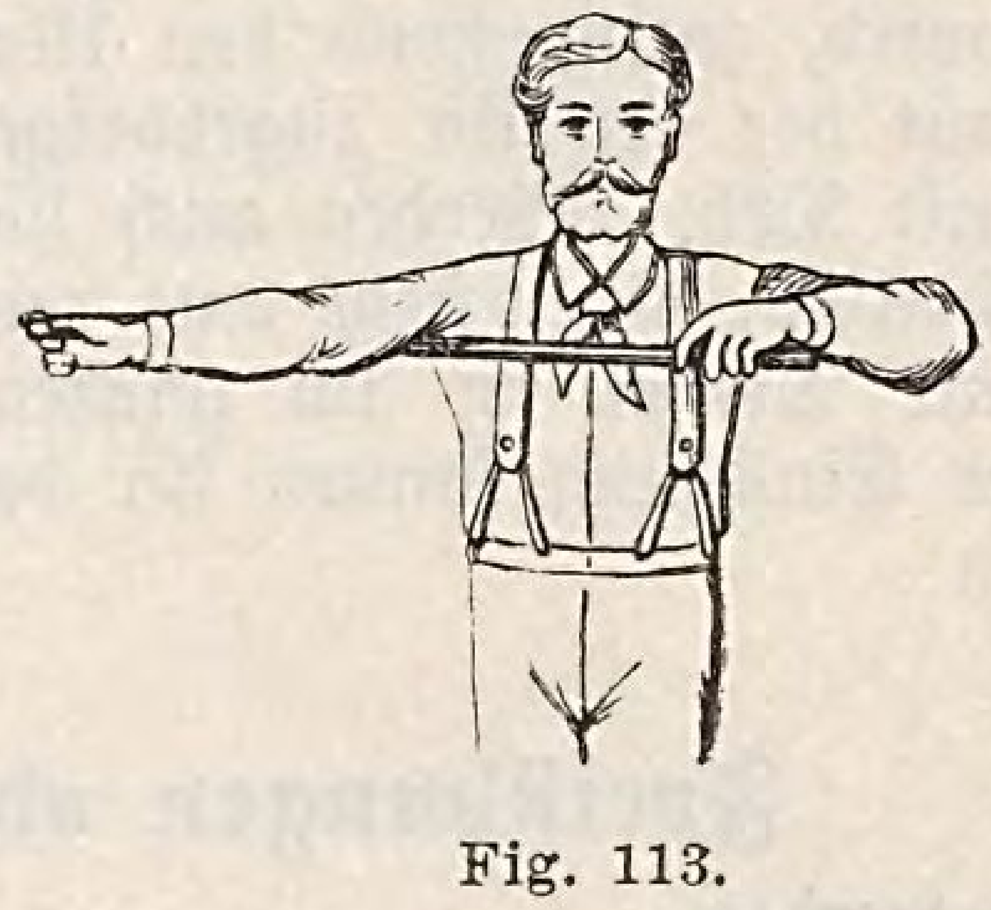
Recht gefällige Formen lassen sich finden, wenn mit dem Einwinden nach einem Umschwunge des Stabes eine veränderte Armhaltung bestimmt wird. Z. B.

e. Einwinden l. zur Seithebhalte l. mit Kniebeugen halbtief — 1!
Loslassen der r. Hand, ganzer Umschwung des Stabes nach oben, Fassen und Einwinden r. mit Seitstrecken r. und Ausfall r., seitwärts — 2!
Armsenken mit Auswinden r. und Beinschließen zur Stellung — 3!

Der Kreisschwung mit dem Stabe kann außerdem auch noch in allen angegebenen Formen

a. als senkrechter Kreis seitlings (**Fig. 112.**),
b. als wagerechter Kreis über dem Kopf ausgeführt werden.


Fig. 112.


Fig. 113.

Ferner kann nunmehr das schwierigere Winden mit Ristgriff geübt werden. (**Fig. 113.**) Die meisten der oben angegebenen Formen des Windens sind hierbei zu verwenden. Zu beachten ist jedoch, daß nach dem Winden ristgriffs der Umschwung des Stabes nicht wie beim Winden kammgriffs nach oben, sondern nach unten erfolgen muß: Und umgekehrt: Soll bei einer Hebhalte ristgriffs ein Kreisschwung des Stabes ausgeführt werden, so ist der Stab nach unten zu werfen.

40.

Ordnungsübungen.

Reihungen auf geschlossenen Bahnlinien (Vergl. Lion VII. 66.)

Zwei Flankenlinien mit Viererreihen (also eine Säule von Flankenlinien) stehen mit sechs Schritt Abstand nebeneinander. Der Raum zwischen den beiden Flankenlinien wird als der innere und der außerhalb liegende als der äußere bezeichnet. Demgemäß sind die zu erteilenden Befehle zu bilden. Alle Reihungen erfolgen an den Führer der Reihe, welcher anfangs der Erste war.

In den Viererreihen nach innen Nebenreihen mit 1/4 Drh. der Einzelnen nach dem Ersten hin — marsch! Dieselbe Reihung mit entsprechender Änderung des Befehles noch dreimal wiederholt, führt die Reihen wieder auf ihre anfänglich eingenommene Stelle zurück. (**Fig. 114.**)

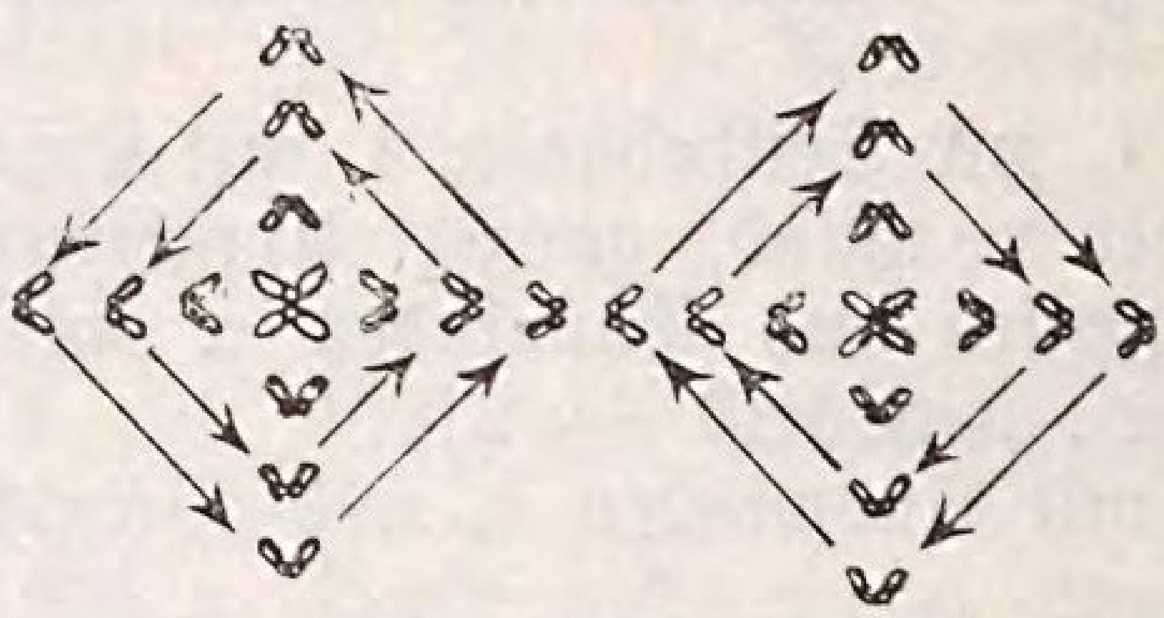


Fig. 114.

Nun ordnet der Vorturner an, daß alle 4 Reihungen nach einander geschritten werden, daß aber nach jeder Reihung 4 Schritte an Ort zu gehen sind. Da jede Reihung ebenfalls 4 Schrittzeiten in Anspruch nimmt, so ist das ganze Ordnungsbild in $4 \times 8 = 32$ Zeiten zu vollenden. Hiernach wird bestimmt, daß bei nochmaliger Wiederholung die erste Reihung eine nach außen ist, wiederum mit Drehung nach dem Ersten hin.

Zur Fortsetzung dieser Übungen erfolgt zunächst die Drh. aller aus der Flankenlinie zur Stirnlinie, Gesicht nach innen. Aus dieser Aufstellung wird, entsprechend den Übungen der Flankenlinien, viermal vorgereiht mit der jeweils zugehörigen Drh. und danach viermal hintergereiht mit Drh. Werden auch hier nach jeder Reihung 4 Schritte an Ort geschritten, so entsteht eine reigenartige Zusammenstellung von Reihungen mit Drehen in im ganzen $4 \times 32 = 128$ Taktzeiten. Nach fehlerloser Einübung können für das Gehen an Ort die hierunter verzeichneten

Freiübungen oder Hantelübungen

eingelegt werden.

I. Nach dem Nebenreihen nach innen u. s. w. mit Drh. zur Flankenstellung:

Ausfall l. seitwärts mit Schräghochschwingen beider Arme linkshin — 1!

Wechselbeugen der Kniee mit Schwingen beider Arme zu gleicher Halte — rechtshin — 2!

Zurück zur ersten Stellung — 3!

Armsenken und Beinschließen zur Stellung — 4!

II. Nach dem Nebenreihen nach außen u. s. w. mit Drehen zur Flankenstellung:

Ausfall seitwärts mit Seithochheben beider Arme — 1!

Rumpfdrehbeugen, die Brust über das gebeugte Knie (**Fig. 140.**) — 2!

Rumpfstrecken zur Ausfallstellung mit Hochhebhalte beider Arme — 3!

Armsenken und Beinschließen zur Stellung — 4!

III. Nach dem Vorreihen mit Drehen zur Stirnstellung:

Vorstellen zur Auslage mit Beugen beider Arme zum Stoß — 1!

Ausfall mit Schräghochstoßen — 2!

Zurück zur Auslage mit Beugen der Arme — 3!

Armsenken und Beinschließen zur Stellung — 4!

IV. Nach dem Hinterreihen mit Drehen zur Stirnstellung:

Rückstellen zur Auslage mit Beugen beider Arme zum Stoß — 1!

Ausfall mit Hochstoßen — 2!

Zurück zur Auslage mit Beugen der Arme — 3!

Armsenken und Beinschließen zur Stellung — 4!

Wem diese Übungen zu schwer erscheinen, begnüge sich mit dem einfachen Armheben, mit Armstoßen, Schrittstellungen, Kniebeugen und dergl.

Fünfter Abschnitt.

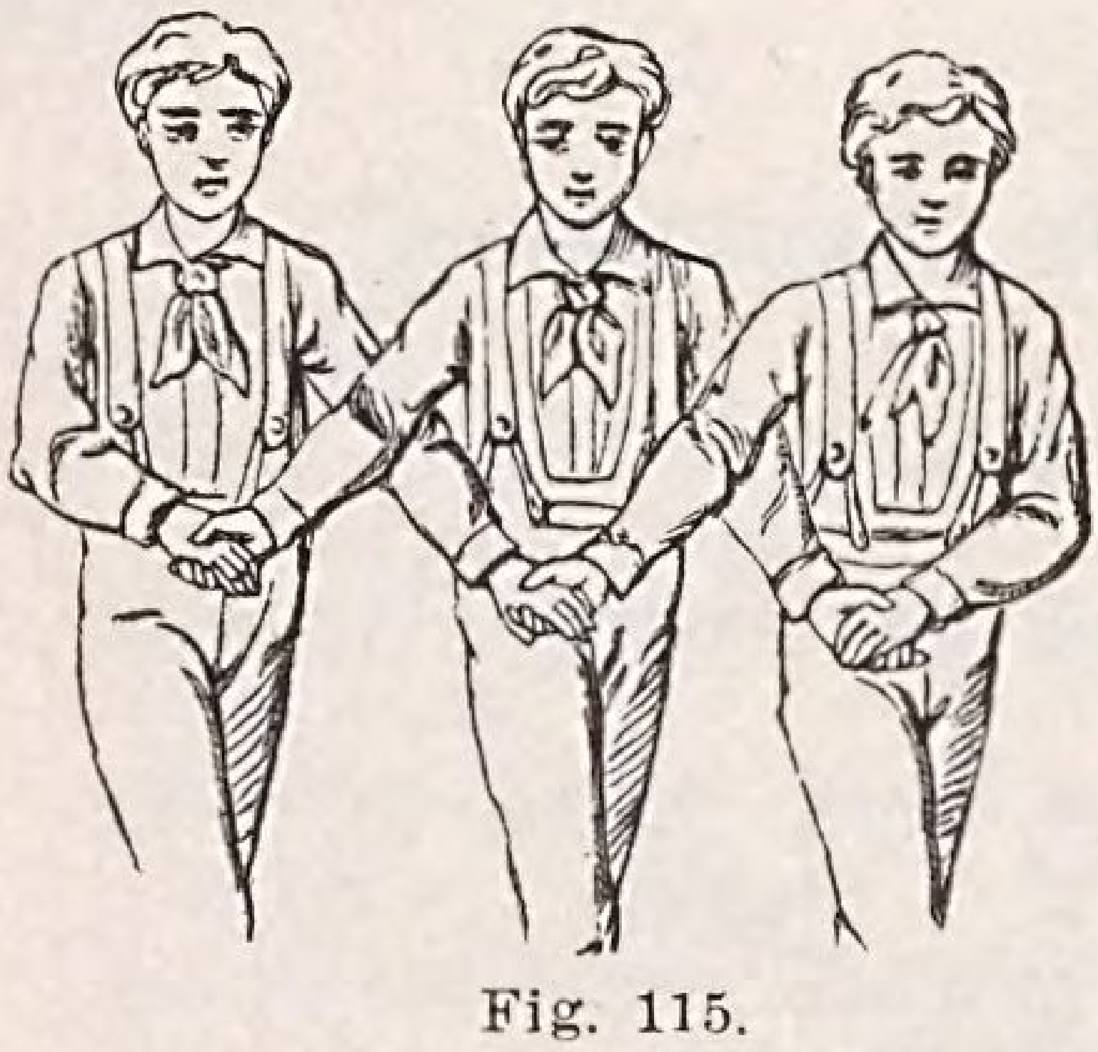
Schwenkungen. Ausfall mit Armhauen, Armstoßen und so weiter.

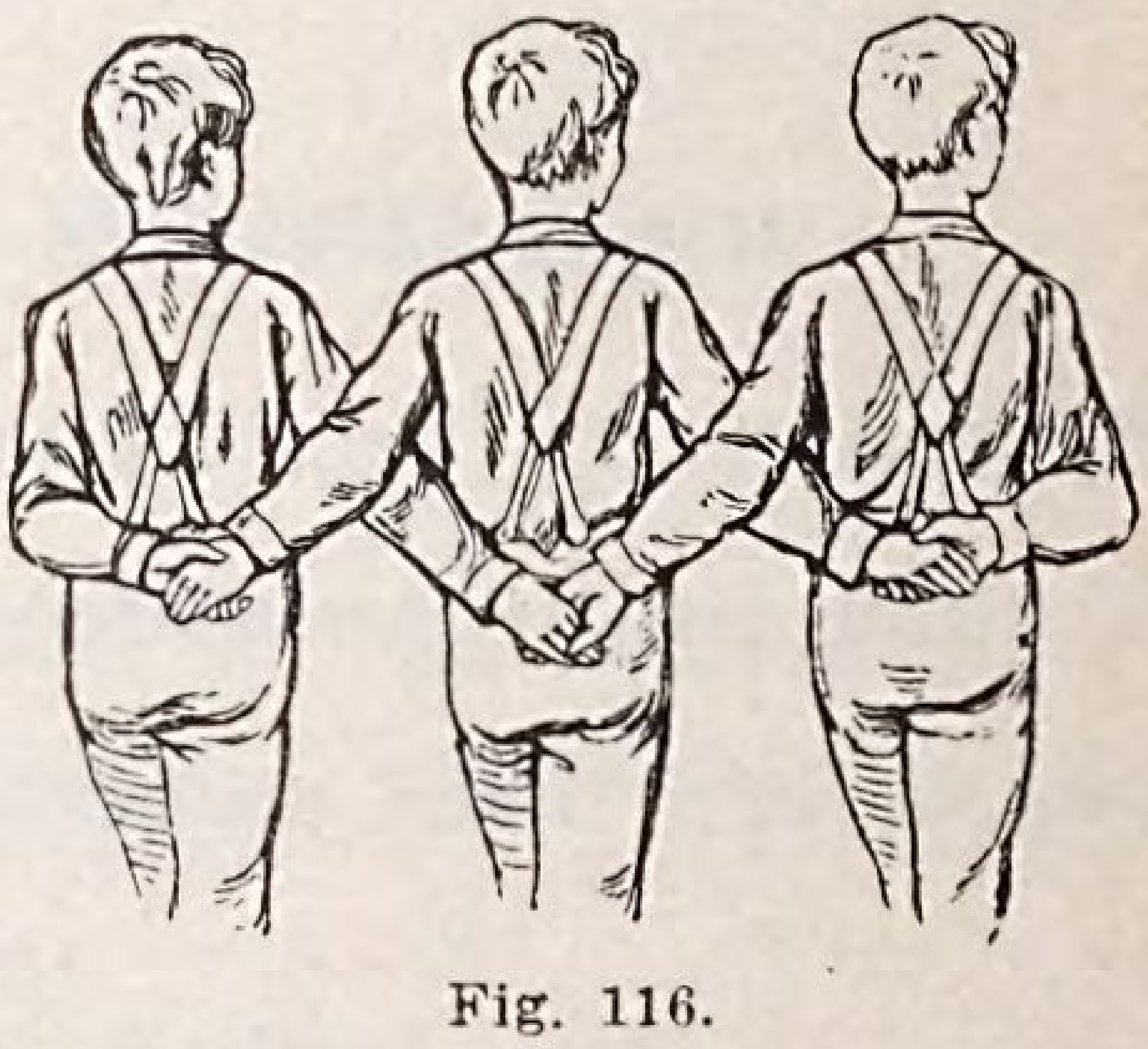
Vorbemerkungen: Die Schwenkungen (Vergl. Lion VII. 82) werden gewöhnlich als Viertel, Halbe, Dreiviertel oder ganze Schwenkungen um den l. oder um den r. Führer oder um die Mitte ausgeführt. Man thut wohl, von einer geschlossenen Stirnreihe keine $^1/_4$ Schwenkung mit weniger Schritten ausführen zu lassen, als die Reihe Einzelne zählt. Demnach braucht eine Viererreihe bei einer Viertelschwenkung nicht unter vier Schritte, eine Fünferreihe fünf Schritte u. s. w. u. s. w. Schwenkt die Reihe aber um die Mitte, so bedarf sie zu einer Viertelschwenkung nur die Hälfte der oben angegebenen Schritte; bei Reihen mit ungerader Zahl der Gereiheten rechnet man für den mittleren einen Schritt mehr. In beiden Fällen hat der an Ort sich drehende die gleiche Zahl der Schritte wie alle übrigen der Reihe zu gehen. Beim Schwenken durchschreitet der äußere Führer mit gewöhnlichen, nicht eilenden oder vergrößerten Schritten seine Kreisbahn. Die Turner zwischen beiden Führern machen kleinere Schritte als der äußere Führer, die um so kleiner werden, je näher sie dem an Ort sich drehenden stehen.

Die Richtung während des Schwenkens wird am leichtesten dann zu erhalten sein, wenn alle Turner der Reihe beim Schwenken um den l. oder den r. Führer den Blick auf den äußeren Führer, beim Schwenken um die Mitte auf den rückwärts gehenden lenken, nach ihm die Größe ihres Schrittes regeln und mit dem Nebenmanne Fühlung zu halten suchen, der dem zu umschwenkenden Führer näher steht; der äußere Führer hat die doppelte Aufgabe, an der schwenkenden Reihe hinunter zu sehen und auf seiner Bogenlinie genau die Stelle zu erreichen, bis zu welcher geschwenkt werden soll.

Beim Einüben der Schwenkungen dient wesentlich zur Erhaltung der geschlossenen Reihe und Richtung die Verbindung der einzelnen Reihenglieder durch Fassungen. Die gebräuchlicheren Formen sind:

a. Hand in — Hand!
b. Arm in — Arm!
c. Arme (vor oder hinter dem Leibe) ver — schränkt! (Fig. 115 und 116.)


Fig. 115.


Fig. 116.

41.

Ordnungsübungen.

Schwenken um einen äußeren Führer (Vergl. Lion VII. 82.)

Aufstellung der Turner in einer Stirnreihe; von größeren Übungsscharen bildet man gleich anfangs mehrere Stirnreihen, die mindestens vier Schritt hintereinander stehen. Abzählen zu Viererreihen. Die Einzelnen jeder Reihe haben *Arm in Arm gelegt* oder *die Arme verschränkt!* (**Fig. 115** und **116.**)

Viertel Schwenkung r. — marsch! (**Fig. 117.**) Der r. Führer jeder Reihe geht und dreht sich an Ort. Nach Regelung der Richtung in den Reihen und in den Rotten durch Zurufe des Vorturners wird derselbe Befehl wiederholt und bestimmt, daß mit dem Schlußtritte jeder Schwenkung ein Stampfen des niederstellenden Fußes erfolge. Wenn die Sicherheit im Rechtsschwenken erreicht ist, wird weiter befohlen: *Viertel Schwenkung l. — marsch!* (**Fig. 118.**) Der l. Führer jeder Reihe geht und dreht sich an Ort.

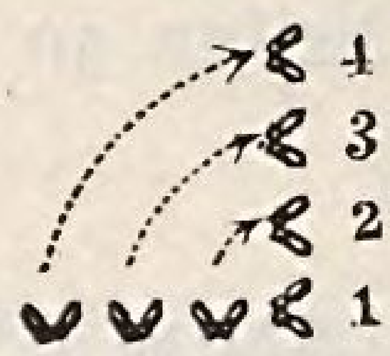


Fig. 117.

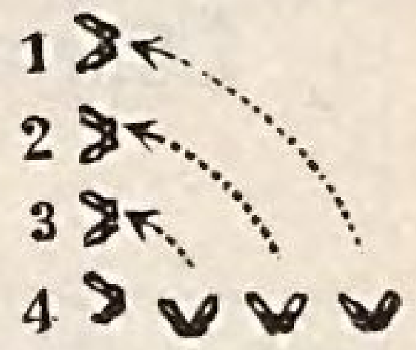


Fig. 118.

Sobald auch hierin Festigkeit gewonnen ist, wechselt der Vorturner mit Befehlen von Viertelschwenkungen l. und r. Auch kann er anordnen, daß z. B. einer Viertelschwenkung l. sofort eine solche r. folge. Die Viertelschwenkungen mit Rückwärtsgehen mögen hiernach mit nicht zu großem Zeitaufwande geübt werden. In den Befehl hierfür hat der Vorturner einzuschalten, um welchen Führer geschwenkt werden soll. Z. B. *Viertel Schwenkung l. um den r. Führer — marsch!* Einige Übungsfälle, bei welchen der Viertelschwenkung mit Vorwärtsgehen dieselbe Viertelschwenkung oder eine andere mit Rückwärtsgehen sich anschließt, werden den Übenden eine angenehme Abwechselung sein.

Nach der Bewältigung der Viertelschwenkungen sucht der Vorturner die Halben, die Dreiviertel und die Ganzen Schwenkungen entsprechend dem obigen Übungsgange zur Darstellung zu bringen. Schwenkungen mit Rückwärtsgehen werden hierbei nicht geübt.

Halbe Schwenkung r. — marsch! (**Fig. 119.**)
Halbe Schwenkung l. — marsch! (**Fig. 120.**)

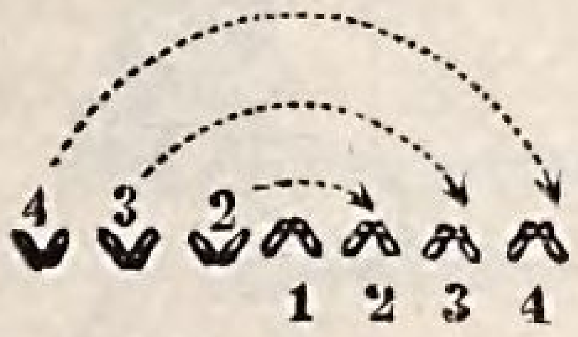


Fig. 119.

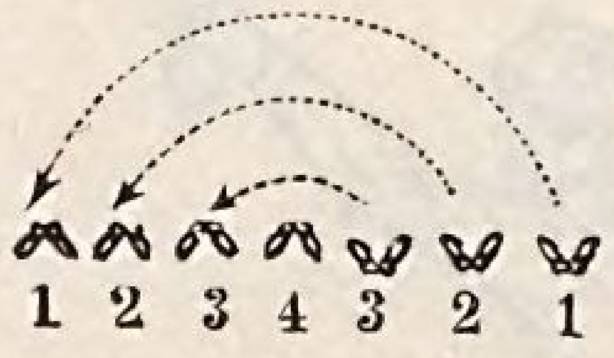


Fig. 120.

Anfänglich können die halben Schwenkungen aus zwei Viertelschwenkungen derselben Drehungsrichtung bestehen, deren jede mit einem Stampfstritt abschließt.

Dreiviertel Schwenkung r. — marsch! (**Fig. 121.**)
Dreiviertel Schwenkung l. — marsch! (**Fig. 122.**)
Ganze Schwenkung r. — marsch! (**Fig. 123.**)
Ganze Schwenkung l. — marsch! (**Fig. 124.**)

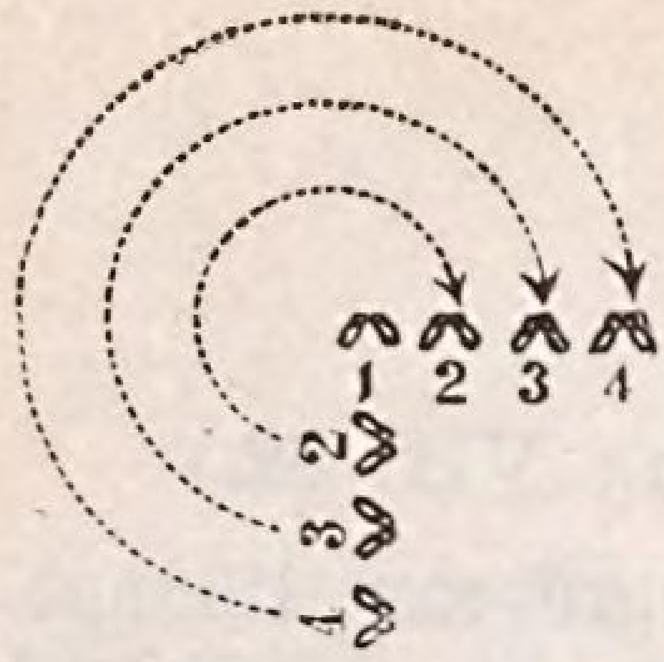


Fig. 121.

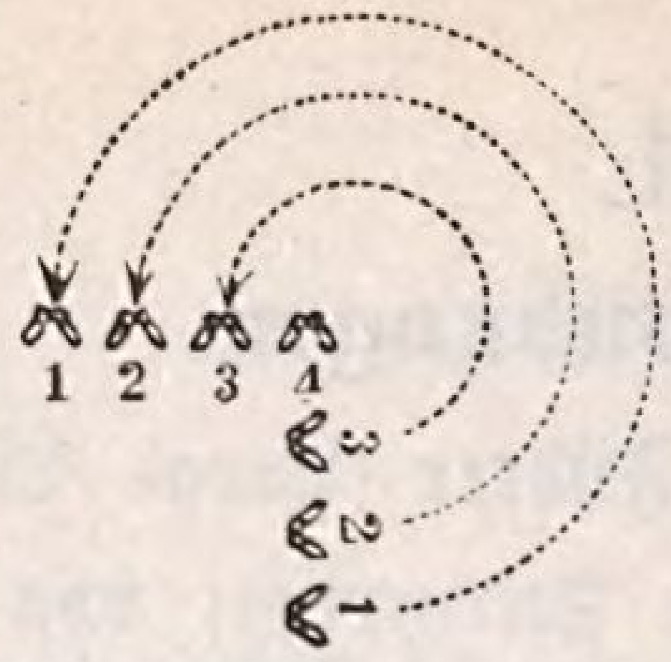


Fig. 122.

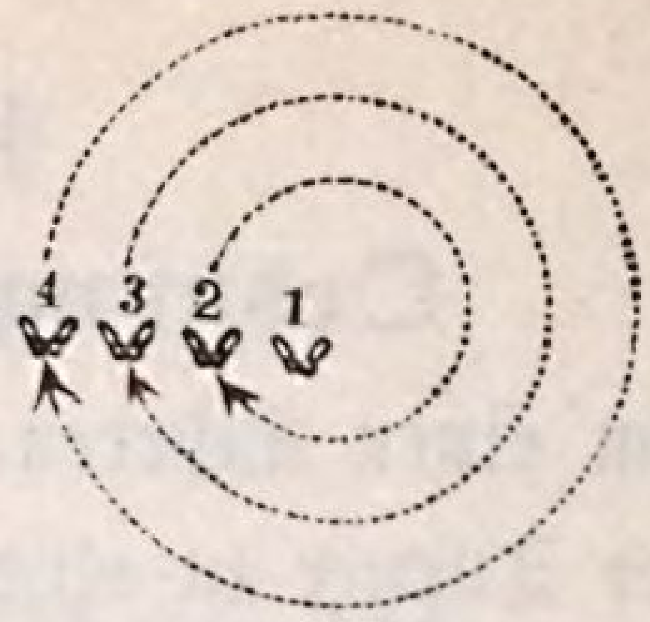


Fig. 123.

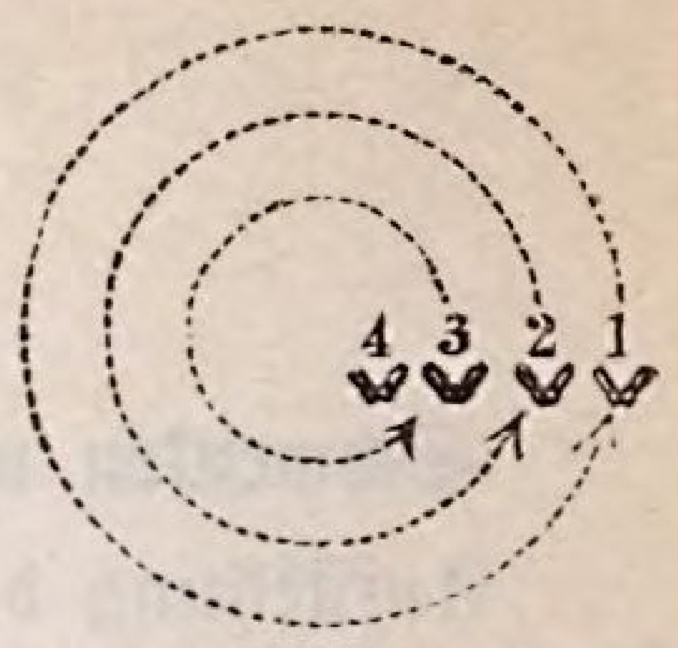


Fig. 124.

Es ist wohl kaum noch nötig, den Vorturner auf die reiche Fülle von Übungsfällen aufmerksam zu machen, die entstehen, wenn nunmehr Viertel, Halbe, Dreiviertel und Ganze Schwenkungen in angemessene Abwechselung gebracht werden.

Öffnen der Reihen zu zwei Armlängen Abstand, dann

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln belastet sein.

Armhauen und Ausfall (Vergl. Lion VII. 33 und 34.)

Es ist zu beachten, daß es immer zwei Arten, die Hiebe auszuführen, giebt. Bei der einen hält der hauende Arm in der Bewegung in der Höhe ein, in welcher er den Gegner getroffen haben würde. Diese Art (das „Kurzhauen“) ist im folgenden beschrieben. Bei der anderen Art setzt der hauende Arm ungehemmt seine Bewegung fort, als ob er keinen Widerstand gefunden hätte, und gelangt kreisend in die Haltung, welche er vor dem Hieb einnahm, zurück (das „Durchhauen“, „Durchziehen des Hiebes“.)

1) Armheben zum Speichhiebe l. Der sich beugende l. Arm wird nach vorn gehoben und die zur Faust geballte Hand etwas über kopfhoch gehalten (den unbethätigten Arm legt man hier und bei späteren Übungen auf den Rücken) — 1!
Speichhieb (Kopfhieb). Der Arm wird mit wuchtigem Schlage nach vorn (nach dem Kopf eines gegenüberstehend gedachten Gegners) gestreckt, dann unverweilt bis zur Senkhalte herabgeschwungen — 2!
Mehrfache Wiederholungen, dann Speichhieb r. (Vergl. **Fig. 125.**) und beide Hiebe im Wechsel. Das Wechseln kann auch so ge-



Fig. 125.

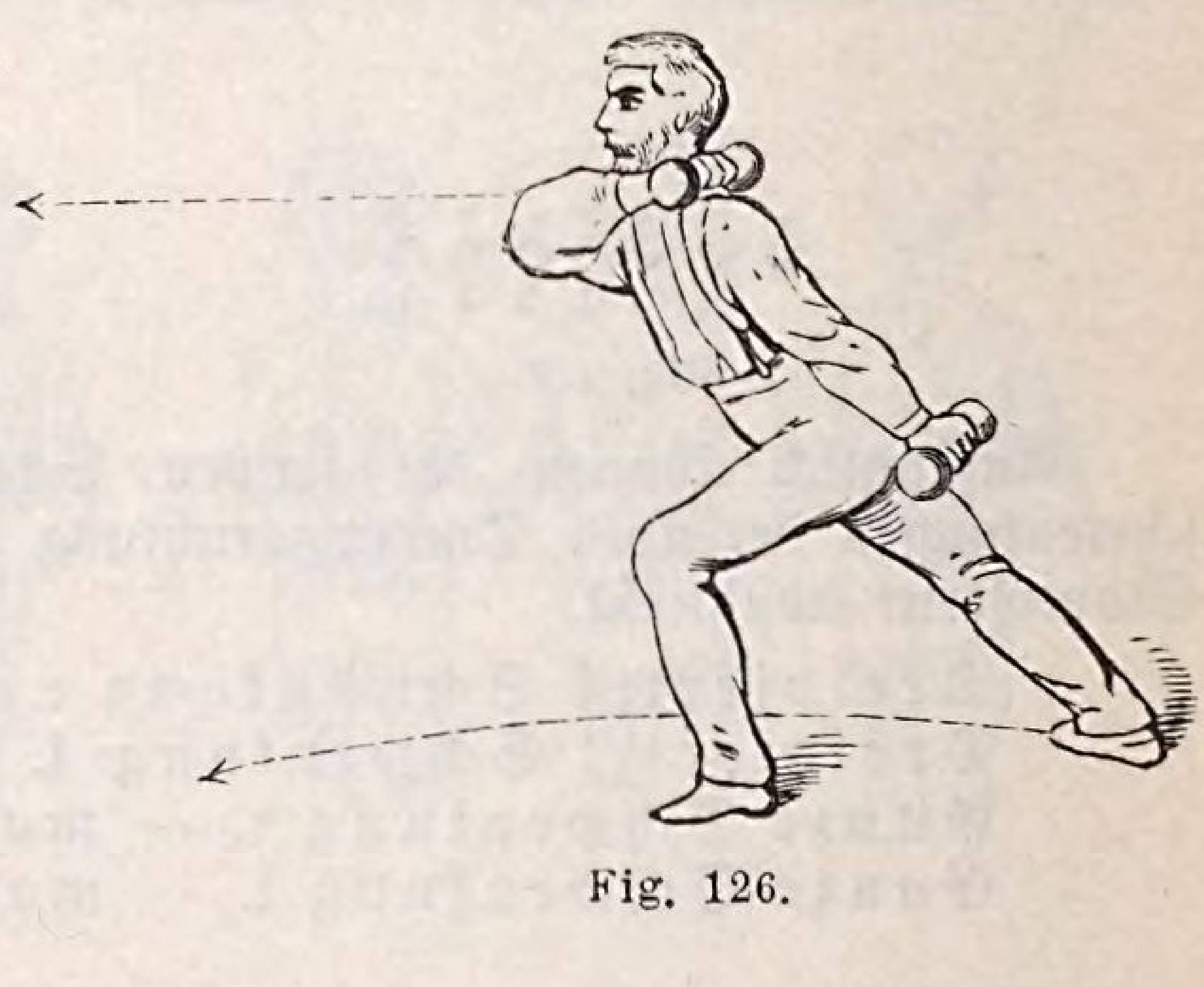


Fig. 126.

schehen, daß, während der eine Arm hauend herabschwingt, der andere zum Hiebe beugt.

2) Armheben zum Hochristhieb l. Die Faust des sich beugenden l. Armes wird nahe an das r. Ohr gehoben — 1!
Hochristhieb l. (Achselhieb). Der Hieb geschieht in der Richtung von der l. Achsel nach der r. Hüfte eines gegenüberstehend gedachten Gegners. Die Faust sinkt an die l. Seite zurück — 2! Nach einigen Wiederholungen Hochristhieb r. (Vergl. **Fig. 126.**) und beide Hiebe im Wechsel.

3) Armheben zum Risthiebe l. Der l. Arm liegt gebeugt vor der Brust, die l. Faust vor dem r. Oberarme oder über der r. Schulter — 1! Risthieb l. (Seitenhieb). (Vergl. **Fig. 127.**) Schlagend wird der l. Arm zur Seitstreckhalte geschwungen — 2!

Bei den Wiederholungen wird der l. Arm aus der Seitstreckhalte zu erneuetem Hiebe vor die Brust gehoben. Ebenso der r. Arm, dann abwechselnd beide Arme.

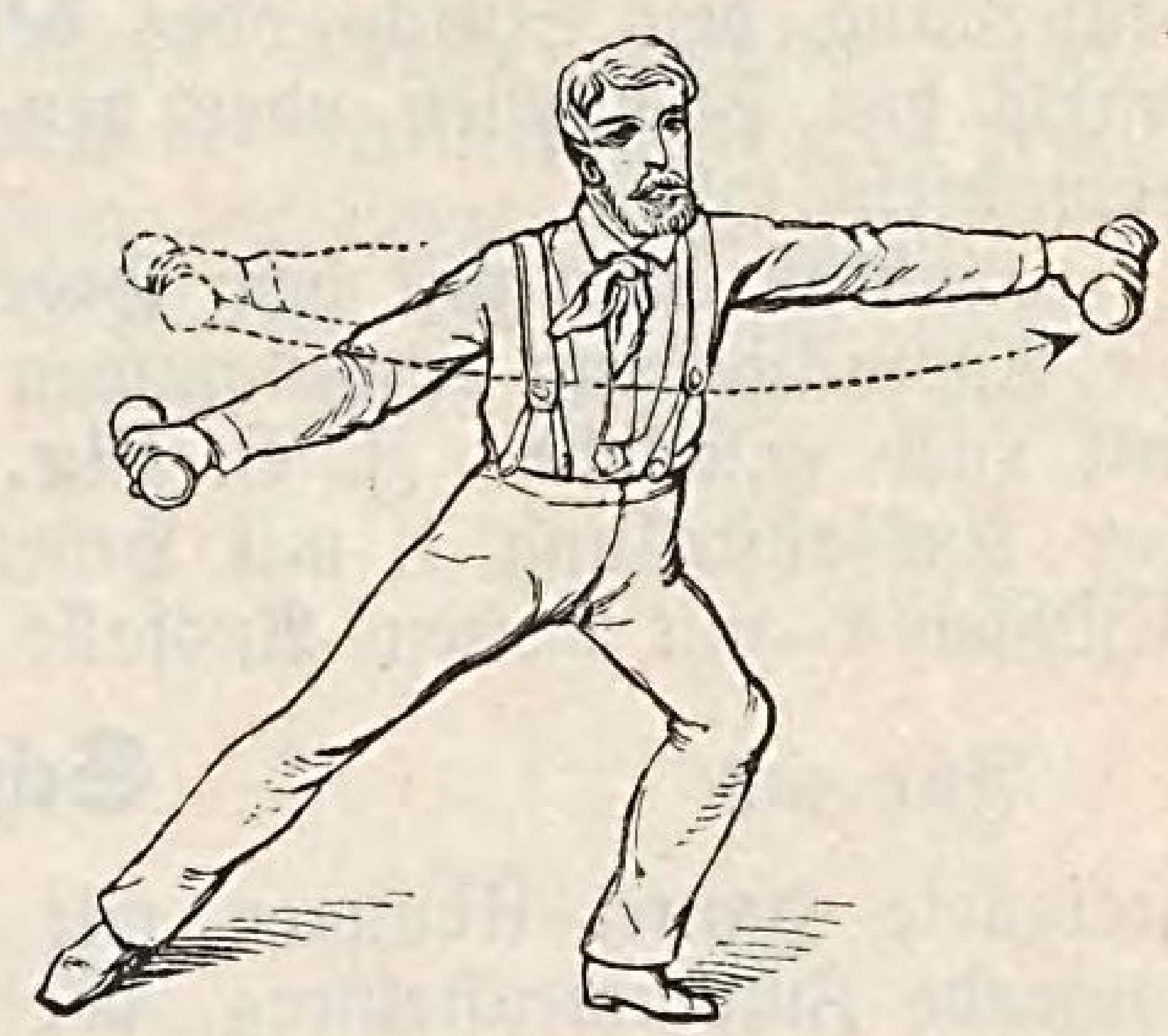


Fig. 127.

Das in 1—3 beschriebene Armhauen kann nunmehr als Übungsfolge derart dargestellt werden, daß erst der linke Arm sich beugt und seinen Hieb ausführt, danach ebenso der rechte, oder aber, es beugt sich der eine Arm zum Hauen, während der andere seinen Hieb ausführt. Erstere Folge ist in 12, letztere in 8 Taktzeiten beendet.

4) Vorschrittstellung l. (eine volle Schrittlänge weit) — 1!
Kniebeugen l. (das Knie bis über die Fußspitze) — 2!
Kniestrecken — 3!
Beinschließen — 4!
Desgl. mit dem r. Bein. (Vergl. **Fig. 125.**)

5) Rückschrittstellung l. (eine volle Schrittlänge weit) — 1!
Kniebeugen r. (das Knie bis über die Fußspitze) — 2!
Kniestrecken — 3!
Beinschließen — 4!
Desgl. mit Rückstellen des r. Beines.

6) Seitschrittstellung l. (eine volle Schrittlänge weit) — 1!
Kniebeugen l. (das Knie bis über die Fußspitze) — 2!
Kniestrecken — 3!
Beinschließen — 4!
Desgl. mit Seitschrittstellung — r!

7) Ausfall l. vorwärts — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. vorwärts. (Vergl. **Fig. 125.**) — 1!

8) Rückstellen l. zur Ausfallstellung r. (auch Ausfall rückwärts genannt). (Vergl. **Fig. 125.**)
Stellung — 2!
Desgl. durch Rückstellen r.

9) Ausfall l. seitwärts (Vergl. **Fig. 127.**) — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. seitwärts.

Mit den Ausfallbewegungen unter 7 bis 9 soll zugleich das von 1 bis 3 beschriebene Armhauen ausgeführt werden. Vor jedem Ausfall ist der Arm zum Hiebe zu heben.

10) Ausfall l. vorwärts und Speichhieb l.
Desgl. r. vorwärts und Speichhieb r. (Vergl. **Fig. 125.**)
Desgl. abwechselnd l. und r.

11) Rückstellen l. zur Ausfallstellung und Hochristhieb r. (Vergl. **Fig. 126.**)
Desgl. Rückstellen r. und Hochristhieb l.
Desgl. abwechselnd l. und r.

12) Ausfall l. seitwärts und Risthieb l. (**Fig. 127.**)
Desgl. r. seitwärts und Risthieb r.
Desgl. abwechselnd l. und r.

Zur Erweiterung dieser Übungsgruppe kann man nach dem Ausfalle vorwärts den Hochrist- oder den Risthieb, nach dem Rückstellen zur Ausfallstellung den Speich- oder den Risthieb und nach dem Ausfalle seitwärts den Speichhieb oder den Hochristhieb hinzufügen oder mit ihnen abwechseln lassen.

Endlich kann mit dem Heben der Arme zum Hiebe die Auslage oder die Ausfallstellung eingenommen werden, aus welcher dann der Ausfall mit Hieb geschieht. Z. B. **Fig. 126**, welche ein Rückstellen des r. Beines zur Ausfallstellung l. mit Heben des r. Armes zum Risthieb und den Risthieb r. mit weitem Ausfalle vorwärts r. veranschaulicht.

Für zum **Schauturnen**

geeignete Hantel-Übungen mit Ausfall und Armhauen geben wir die folgende Zusammenstellung, der auch ein A u f m a r s ch mit Winkelzügen und Nebenreihen mit Öffnen und Durchschlängeln vorangestellt ist. Wir bemerken dabei, daß auch größere als Sechserreihen verwendet werden können.

Aufmarsch.

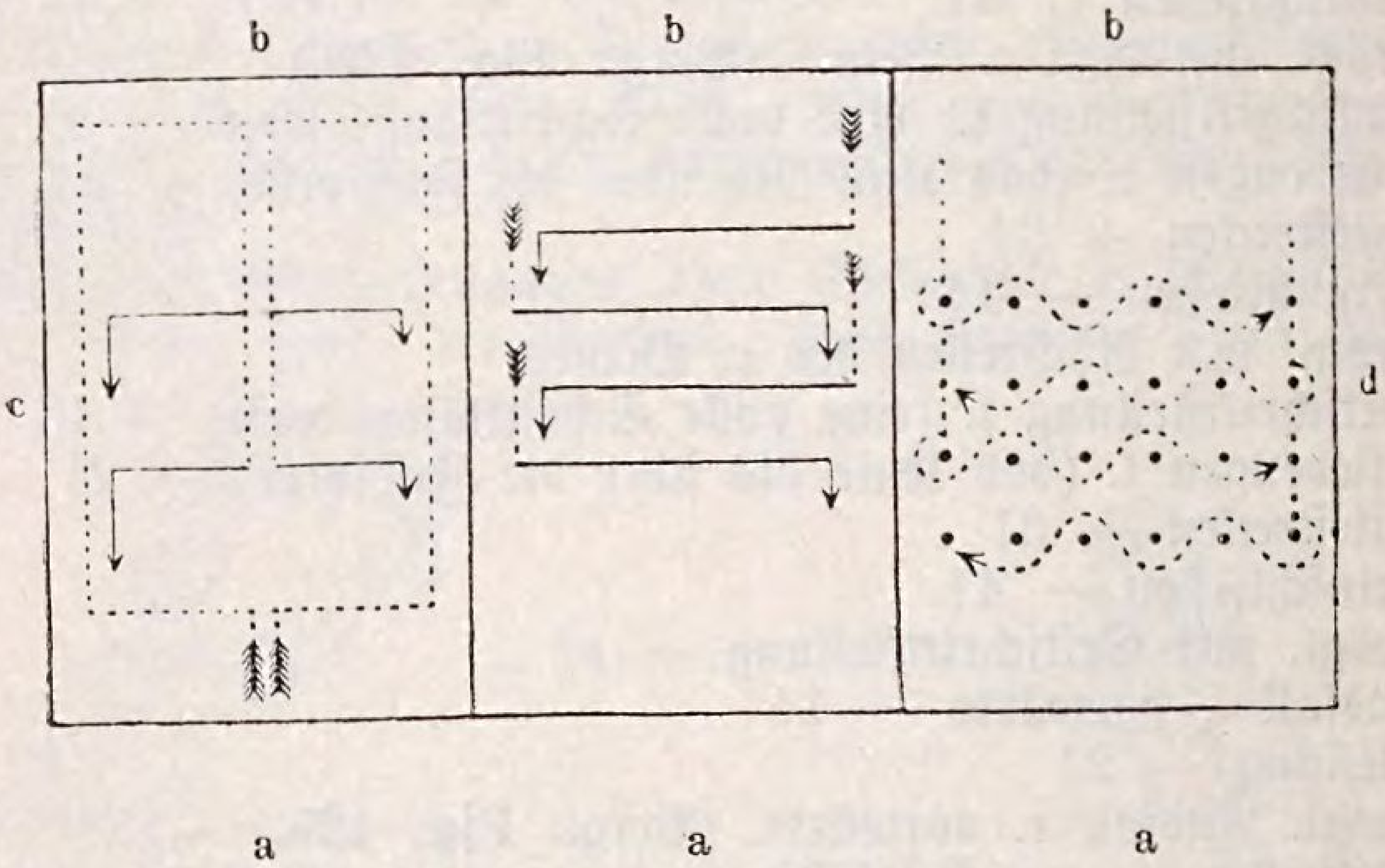


Fig. 127 a. Fig. 127 b. Fig. 127 c.

Zwei nebeneinander aufgestellte Flankenlinien von Sechserreihen betreten bei a den Turnraum und wenden sich hier zum U m z u g e n a ch a u ß e n. Bei b vereinigen sich beide Flankenlinien und ziehen nebeneinander auf der langen Mittellinie nach a. Sobald sich die Übenden in gerader Linie hinter einander befinden, erfolgt von allen Sechserreihen gleichzeitig

Winkelzug nach außen und vor den langen Seiten des Übungsraumes c und d Winkelzug aller Sechserreihen in der Richtung nach der Schmalseite a, Fig. 127 a. An jeder Langseite des Turnraumes befindet sich jetzt eine Flankenlinie, welche mit der gegenüberstehenden Linie den Platz mit Winkelzug aller Sechserreihen nach innen und mit Rechtsausweichen derselben beim Vorüberziehen, danach mit Winkelzug nach der Schmalseite a wechselt. Bei dem Winkelzuge mit Vorüberziehen ist bestimmt, daß eine Linie sich um etwa 2 Schritt weiter nach der Schmalseite a bewegt, als die andere, Fig. 127 b. Diese Aufstellung ermöglicht nunmehr das gleichzeitige Nebenreihen mit Durchschlängeln. Der Zweite jeder Reihe beginnt zunächst die Reihung. Er geht vor dem ersten vorüber und reiht sich mit 3 Schritt Abstand neben ihn. Nach 4 Schrittzeichen folgt der Dritte dem Zweiten, der vor dem Ersten und hinter dem Zweiten hergehend 3 Schritt vom Zweiten entfernt seine Stelle findet. Ebenso verfahren Vierter, Fünfter und Sechster, indem sie die zwischen den Einzelnen der Reihe befindlichen Abstände durchschlängeln, Fig. 127 c. Nachdem der Letzte seinen Platz erreicht hat, ist ein in Reihen und Rotten geöffneter Reihenkörper hergestellt, von dem je zwei Rotten Stellung Gesicht gegen Gesicht nehmen, wie hierunter bildlich kenntlich gemacht ist.



Hantelübungen,

welche in räumlich und zeitlich geteilter Ordnung gegengleich ausgeführt werden.

Zur Darstellung der Auslage vergleiche man den Text und die Abbildung auf Seite 85 und 86.

Bei den Übungen, bei welchen einem Arme keine bestimmte Thätigkeit zugewiesen ist, wird angenommen, daß derselbe auf den Rücken gelegt wird. Die Blickrichtung ist bei allen Übungen nach dem Gegner hin.

I.

1) Auslage links vorwärts mit Beugen des linken Armes zum Stoß (Auslage zum Stoßfechten) — 1!
Ausfall links vorwärts mit Vorstoßen links, der rechte Arm streckt sich schräg tief nach hinten —2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 —3!
Stellung — 4!
Desgleichen rechts.

2) Auslage links vorwärts mit Beugen des linken Armes zum Stoß — 1!
Wechsel der Auslage durch Rückstellen des linken Beines und Beugen des rechten Armes zur Deckung vor der Brust — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 —3!
Stellung — 4!
Desgleichen mit Auslage rechts beginnen.

3) Wiederholungen derart, daß der einen Rotte die erste, der anderen Rotte die zweite Übung zugeteilt wird, die beide Teile gleichzeitig üben und nach einmaliger Darstellung der 8 Taktzeiten mit der des

Gegners wechseln. Es kann jedoch auch angeordnet werden, daß nach dem Einnehmen der Auslage das Stoßen und die Deckung schon nach zwei Übungszeiten gewechselt werden.

II.

4) Auslage links vorwärts mit Heben des linken Armes zum Speichhieb (die linke Hand hält bei leicht gebeugtem Arme den Hantel über der linken Schulter) — 1!
Ausfall links vorwärts mit Speichhieb links (der linke Arm schwingt hauend tief hinab und nach hinten etwas auf) — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1—3!
Stellung — 4!
Desgleichen mit Auslage und Ausfall rechts vorwärts.

5) Auslage links vorwärts mit Heben des linken Armes zum Speichhieb — 1!
Rückstellen links mit Niederknieen links und Heben des rechten Armes zur Deckung über dem Kopfe — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1—3!
Stellung — 4!
Desgleichen mit Auslage rechts vorwärts beginnen.

6) Wiederholung der 5. und 6. Übung wie bei 3. angegeben ist.
Die Gegner stehen nebeneinander.

III.

7) Auslage seitwärts nach innen (nach der Mitte zwischen den Paaren) mit Heben beider Arme zum Risthieb — 1!
Ausfall seitwärts nach innen mit Risthieb beider Arme (zur Seithebhalte) — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 —3!
Stellung — 4!
Desgleichen Auslage und Ausfall nach außen.

8) Auslage seitwärts nach innen mit Heben beider Arme zum Risthieb — 1!
Kreuzen des inneren Beines hinter dem halbtief beugenden äußeren Beine und Deckung mit dem inneren Arme vor der Stirn — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1—3!
Stellung — 4!

9) Wiederholung der 7. und 8. Übung wie bei 3. angegeben ist.

IV.

Bei den Drehungen mit Ausfallen schwingt das den Stand aufgebende Bein nach der Richtung, in welcher sich die vordere Körperseite des Turners vor der Drehung befand.

10) Auslage seitwärts nach innen mit Heben beider Arme zum Speichhieb (über dem Kopf) — 1!
Halbe Drehung auf dem standfest bleibenden inneren Beine mit Ausfallen seitwärts nach innen (also mit dem äußeren Beine) und Speichhieb beider Arme seitwärts (der linke Arm schwingt hauend

an der linken, der rechte Arm an der rechten Körperseite tief hinab) — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1—3!
Stellung — 4!
Desgleichen Auslage und Ausfall nach außen.

11) Auslage seitwärts nach innen mit Heben beider Arme zum Speichhieb — 1!
Halbe Drehung auf dem standfest bleibenden äußeren Beine mit Ausfallen seitwärts nach außen (also mit dem inneren Beine) und Deckung mit dem inneren Arme vor der Stirn — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1—3!
Stellung — 4!

12) Wiederholung der 10. und 11 Übung wie bei 3. angegeben ist.

42.

Ordnungsübungen.

Schwenken um die Mitte (Vergl. Lion VII. 84.)

Die in Stirn aufgestellte Übungsschar wird zu Siebenerreihen abteilt; in den Reihen werden die Arme verschränkt.

Beim Schwenken um die Mitte liegt im Vierten jeder Siebenerreihe die Drehungsaxe, welche beim Rechtsschwenken die rechtsstehende Reihenhälfte mit Rückwärtsgehen, die linksstehende Reihenhälfte mit Vorwärtsgehen umschwenkt; beim Linksschwenken um die Mitte bewegt sich die linksstehende Reihenhälfte rückwärts, die rechtsstehende Reihenhälfte vorwärts.

Viertelschwenkung um die Mitte r. — marsch! (**Fig. 128.**)
Viertelschwenkung um die Mitte l. — marsch! (**Fig. 129.**)

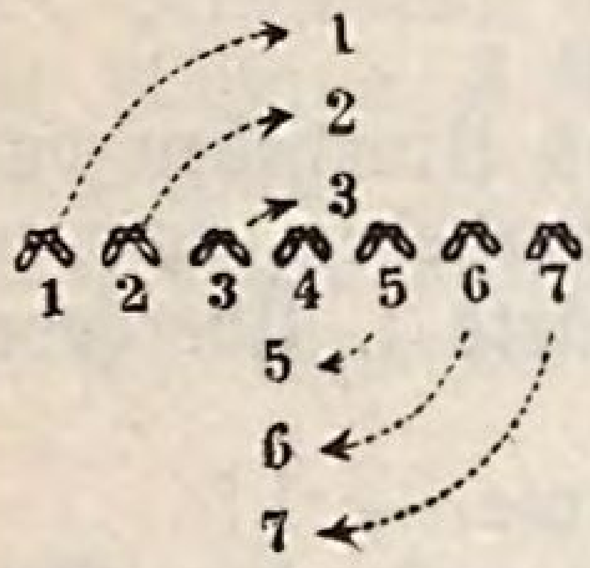


Fig. 128.

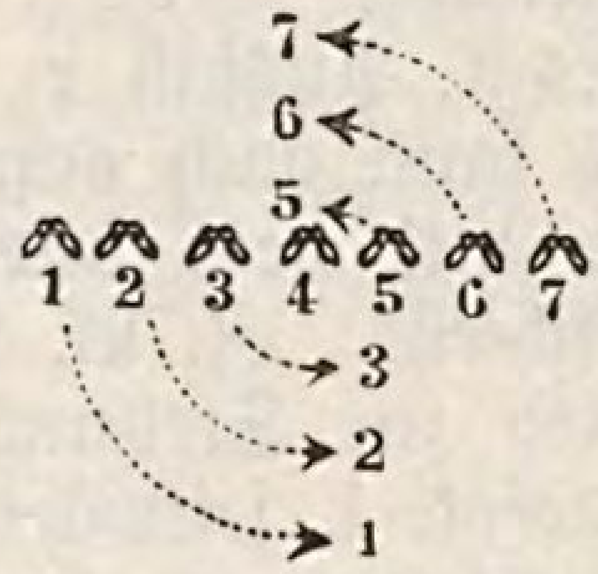


Fig. 129.

In je 4 Schrittzeiten ist eine Viertelschwenkung zu beenden. Ratsam erscheint es, erst die Schwenkung r. einzüben, dann l. und hinterher beide abwechseln zu zu lassen. Danach übt man Halbe, Dreiviertel und Ganze Schwenkungen um die Mitte r. und l. und läßt nach deren sicherer Erlernung schließlich Schwenkungen um die Mitte mit Schwenkungen um einen äußeren Führer, wie in der 31. Gruppe angegeben ist, im buntesten Wechsel ausführen. Gut vorgeübte Turner betreiben derartige Schwenkungen recht gern.

Stabübungen.

Die Hände haben den Stab ristgriffs an den Enden erfaßt.

Ausfall mit Armkreisen und Armheben (Vergl. Lion VII. 35.)

1) Ausfall l. vorwärts (Vergl. **Fig. 130.**) mit Vorhochheben der Arme — 1!
Beinschließen mit Rücksenken der Arme — 2!

Ausfall r. vorwärts mit Rückhochheben der Arme — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung mit Ausfallen r. in der 1. Zeit.

2) Ausfall l. vorwärts mit Kreisen (Überheben) der gestreckten Arme (die Arme schwingen vorwärts hinauf und sofort rückwärts herab **Fig. 130.**) — 1!
Stellung mit Armkreisen von hinten nach vorn — 2!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.



Fig. 130.

3) Ausfall l. vorwärts mit Kreisen der gestreckten Arme nach hinten — 1!
Durch Hüpfen Wechseln zur Ausfallstellung r. vorwärts mit Armkreisen der gestreckten Arme nach vorn — 2!
Durch Hüpfen zur Stellung wie in der 1. Zeit — 3!
Stellung — 4! (Oder fortgesetzt zu üben.)
Desgl. mit Ausfallen r. beginnen.

---

4) Ausfall l. schräg vorwärts mit Überheben l. (der Stab wird mit dem l. Arme über den Kopf gehoben und liegt schräg auf dem Rücken, der l. Arm gebeugt, der r. gestreckt) — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. schräg vorwärts mit Überheben r. (Vergl. **Fig. 110.**)

5) Ausfall l. seitwärts mit Überheben l. (nur der l. Arm hebt den Stab über den Kopf hinweg und senkt sich rückwärts zur Senkhalte der gestrekten Arme) — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. seitwärts mit Überheben r.

Es kann auch angeordnet werden, daß das Überheben von hinten nach vorn mit dem anderen Arme als das Überheben von vorn nach hinten geschieht. Z. B. beim Ausfallen l. seitwärts l. Überheben, beim Zurücktreten zur Stellung r. Überheben.

6) Ausfall l. seitwärts mit Vorheben der Arme — 1!
Wechselbeugen der Knie mit Kreisen der gestreckten Arme nach hinten — 2!
Wechselbeugen der Kniee mit Kreisen zur Vorhebhalte — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. seitwärts.

7) Ausfall l. seitwärts mit Kreisen der gestreckten Arme von vorn nach hinten — 1.
Stellung mit Kreisen nach vorn — 2!
Desgl. mit Ausfallen r. seitwärts.

Die Hände halten in gut Schulterbreite den Stab ristgriffs.

8) Ausfallstellung durch Schreiten mit Kreuzen des l. Beines hinter dem rechten (das r. Bein gebeugt, das l. gestreckt) und Kreuzen des r. Armes über dem l. — 1!
Stellung — 2!

Desgl. Schreiten mit Kreuzen des r. Beines hinter dem l. und Kreuzen des l. Armes über dem r., dann beides abwechselnd. (Vergl. **Fig. 158.**)

9) Ausfallstellung durch Schreiten mit Kreuzen des l. Beines hinter dem r. und Seithochheben der Arme l. — 1!
Stellung — 2!
Desgl. durch Schreiten mit Kreuzen des r. Beines hinter dem l. und Seithochheben der Arme r., dann beides abwechselnd.

10) Ausfallstellung durch Schreiten mit Kreuzen des l. Beines hinter dem r. und Seithochheben der Arme l. — 1!
1/2 Drh. l. auf den Fußspitzen zur Ausfallstellung r. seitwärts und Senken des l. Armes, der r. bleibt gehoben — 2!
Zurückdrehen in die Stellung wie in der ersten Zeit — 3!
Stellung — 4!
Desgl. durch Schreiten mit Kreuzen des r. Beines hinter dem l. und Seithochheben r., dann beides abwechselnd.

11) Ausfall l. seitwärts und Seithochheben der Arme l. — 1!
1/2 Drh. l. auf den Fußspitzen zur Ausfallstellung mit gekreuzten Beinen und Senken des l. Armes — 2!
Zurückdrehen zur Ausfallstellung l. seitwärts — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. seitwärts.

43.

Ordnungsübungen.

Schwenken im Wechsel mit Gehen an Ort (Vergl. Lion VII. 86.)

Zwei Stirnlinien von Viererreihen stehen Gesicht gegen Gesicht mit 8 Schritt Abstand einander gegenüber. Die geschlossenen Viererreihen haben die Fassung „Hand in Hand“. Durch 1/4 Schwenkung der Viererreihen nach innen entstehen zwei geschlossene Säulen, deren Viererreihen sich dicht nebeneinander befinden. (**Fig. 131.**)

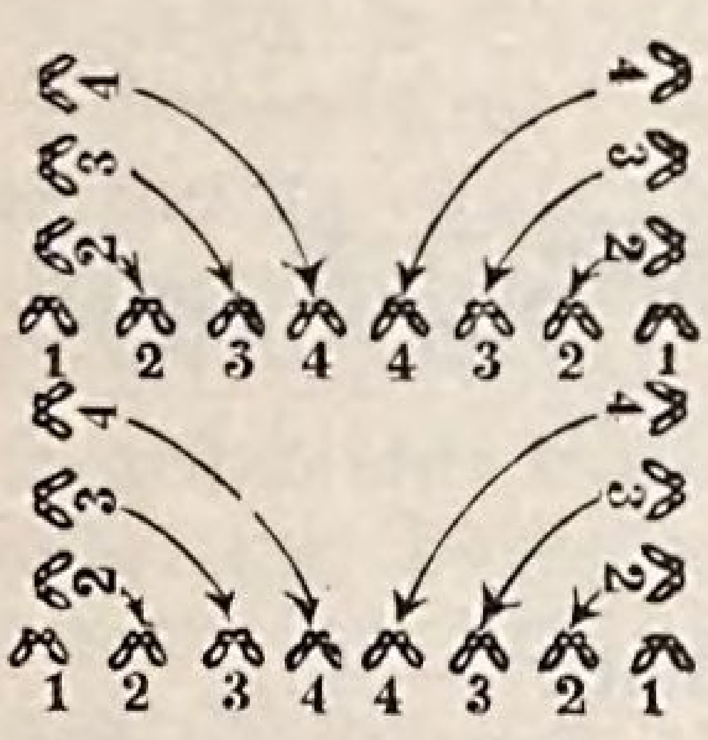


Fig. 131.

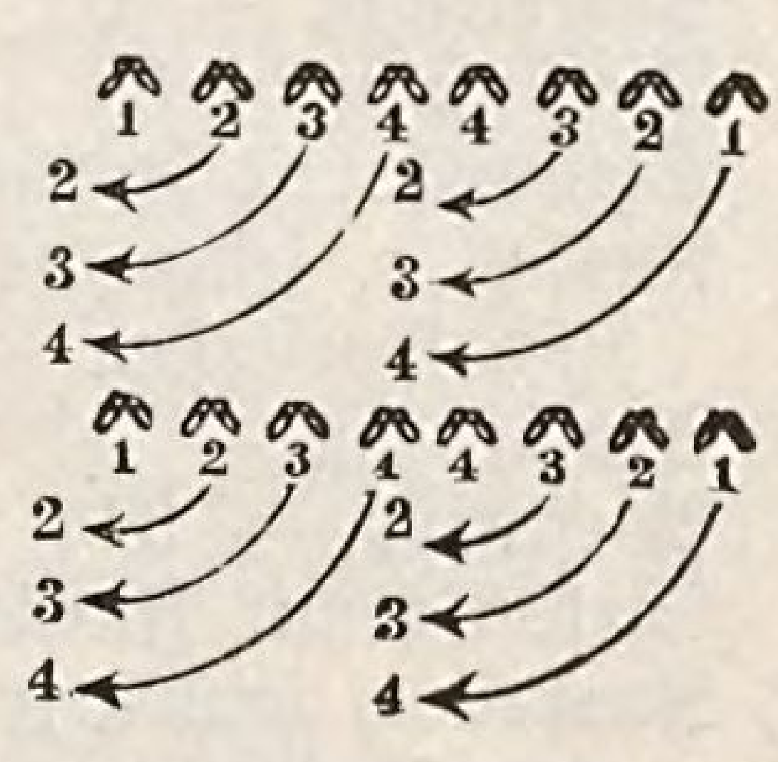


Fig. 132.

Diese Viererreihen sollen im Wechsel 4 Schritt an Ort gehen und Viertelschwenkungen ausführen. Zunächst schwenken alle viermal r. (**Fig. 132.**), dann viermal l. und schließlich gegengleich (d. h. die Viererreihen der l. stehenden Säule schwenken viermal l., während zugleich mit ihnen die r. stehenden Viererreihen r. schwenken.)

Befehl: Vier Schritte an Ort im Wechsel mit 1/4 Schwenkung r., dreimal wiederholt — marsch! Nach befriedigender Ausführung wird der Befehl für das viermalige l. Schwenken und danach für das gegengleiche Schwenken erteilt.

Freiübungen.

Ausfall mit Armstoßen (Vergl. Lion VII. 35.)

(Siehe auch die Figuren und Bemerkungen zum Armstoßen auf Seite 24.)

—— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

1) Ausfall l. vorwärts mit Vorstoßen (Vergl. **Fig. 130.**) — 1!
   Armbeugen — 2!
   Vorstoßen — 3!
   Stellung mit Armbeugen — 4!
2) Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.
3) Ausfall l. vorwärts mit Hochstoßen — 1!
   Armbeugen — 2!
   Hochstoßen — 3!
   Stellung mit Armbeugen — 4!
4) Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.
5) Ausfall l. vorwärts mit Vorstoßen — 1!
   Armbeugen — 2!
   Hochstoßen — 3!
   Stellung mit Armbeugen — 4!
6) Desgl. beim Ausfalle r. vorwärts.
7) Ausfall l. vorwärts mit Hochstoßen — 1!
   Armbeugen — 2!
   Vorstoßen — 3!
   Stellung mit Armbeugen — 4!
8) Desgl. beim Ausfalle r. vorwärts.
9) Ausfall l. seitwärts mit gleichzeitiger 1/4 Drehung r. auf der r. Ferse und Seitstoßen — 1!
   Armbeugen — 2!
   Seitstoßen — 3!
   Stellung mit Zurückdrehen und Armbeugen — 4!
10) Ausfall l. seitwärts mit gleichzeitiger 1/4 Drh. r. auf der r. Ferse und Tiefstoßen — 1!
   Armbeugen — 2!
   Tiefstoßen — 3!
   Stellung mit Zurückdrehen und Armbeugen — 4!
11) Ausfall r. seitwärts mit gleichzeitiger 1/4 Drh. l. auf der l. Ferse und Vorstoßen — 1!
   Armbeugen — 2!
   Vorstoßen — 3!
   Stellung mit Zurückdrehen und Armbeugen — 4!
12) Ausfall r. seitwärts mit gleichzeitiger 1/4 Drh. l. auf der l. Ferse und Hochstoßen — 1!
   Armbeugen — 2!
   Hochstoßen — 3!
   Stellung — 4!

Die vorstehend verzeichneten 12 Übungen in je 4 Taktzeiten können auch abwechselnd mit den unter 43 beschriebenen Ordnungsübungen zur Darstellung gebracht werden. Der Vorturner verfährt hierbei am besten, wenn er Schwenkungen und Freiübungen gesondert einübt und danach

beides abwechseln läßt. Bei dem gegengleichen Schwenken hat er, abweichend von der bei den von uns gegebenen letzten 4 Freiübungen befolgten Weise, anzuordnen, daß z. B. alle r. stehenden Reihen viermal den Ausfall l. seitwärts, alle l. stehenden Reihen aber viermal r. seitwärts mit der zugehörigen Drehung auszuführen haben. Einfacher gestaltet sich das Ganze, wenn nicht nach jeder Schwenkung, sondern nach mehreren (4) Schwenkungen eine andere Freiübung folgt. Mit der 4. Taktzeit jeder Schwenkung sind die Arme zum Stoß unaufgefordert zu beugen, und ebenso wird mit jedem 1. Takte der Schwenkung die Fassung „Hand in Hand" wieder eingenommen.

44.

Ordnungsübungen.

Schwenkungen nach dem Vorwärtsgehen (Vergl. Lion VII. 86.)

Aufstellung der Turner in einer Stirnlinie von Viererreihen. Macht es die Zahl der Turner nötig, mehrere Stirnlinien aufzustellen, so stehen diese mindestens 4 Schritt hintereinander. Die Viererreihen werden durch die Fassung „Arm in Arm" oder durch Verschränkung der Arme verbunden. (**Fig. 115 und 116.**)

Alle: 4 Schritte vorwärts und mit Viererreihen 1/4 Schwenkung l. — marsch! Die Schwenkung führt aus der Linie zur Säule. (Vergl. auch die Abbildungen zu den Ordnungsübungen der 41. Gruppe.)

Anfänglich darf der 4. Schritt vorwärts stampfend zur Schlußstellung führen. Der Befehl wird dreimal wiederholt. Dann: Alle: Vier Schritte vorwärts und mit Viererreihen 1/4 Schwenkung r. — marsch! Auch dieser Befehl ist dreimal zu wiederholen.

Acht Schritte vorwärts und mit Viererreihen 1/2 Schwenkung l. — marsch! Die Schwenkung führt aus der Linie zur Linie. Wiederholung derselben Übung, dann nach 8 Schritten vorwärts 1/2 Schwenkung r. Wiederholung.

Zwölf Schritte vorwärts und mit Viererreihen 3/4 Schwenkung l. — marsch! Die Schwenkung führt aus der Linie zur Aufstellung in Säule. Wiederholung.

Zwölf Schritte vorwärts und mit Viererreihen 3/4 Schwenkung r. — marsch! Die Schwenkung führt aus der Säule zur Linie zurück. Wiederholung.

Sechzehn Schritte vorwärts und mit Viererreihen Ganze Schwenkung l. — marsch! Die Schwenkung führt aus der Linie zur Linie zurück. Alle: L. kehrt um! (kann auch mit der letzten Taktzeit des Schwenkens geschehen) und: Sechzehn Schritte vorwärts und mit Viererreihen Ganze Schwenkung r. — marsch!

Nach gründlicher Einübung kann das Ganze hinter einander, also als Übungsfolge, zur Darstellung gebracht werden. In kleinen Turnanstalten bestimmt man die Zahl der Schritte beim Vorwärtsgehen nach dem vorhandenen Raum.

Öffnen der Reihen zu 2 Armlängen Abstand und

Freiübungen,

die auch bei Belastung der Hände mit Hanteln oder Eisenstäben (welche rist- oder kammgriffs getragen werden) dargestellt werden können.

Ausfall aus dem Hockstande mit Armstoßen (Vergl. Lion VII. 34.) (Siehe die Bilder und Bemerkungen zum Armstoßen auf Seite 24.)

1) Kniebeugen zum Hockstand (**Fig. 42.**) — 1!
Ausfall l. seitwärts (**Fig. 127.**) — 2!

Zurück zum Hockstand — 3!
Strecken zur Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. seitwärts.
2) Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
Seitstoßen (auch Vor-, Hoch-, Tiefstoßen) — 2!
Beugen der Arme — 3!
Armsenken — 4!
3) Die 1. und die 2. Übung gleichzeitig ausgeführt.
4) Kniebeugen zum Hockstand — 1!
Ausfall l. vorwärts — 2!
Zurück zum Hockstand — 3!
Strecken zur Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.
5) Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
Vorstoßen (auch Seit-, Hoch-, Tiefstoßen) — 2!
Beugen der Arme — 3!
Armsenken — 4!
6) Die 4. und die 5. Übung gleichzeitig ausgeführt.
7) Kniebeugen zum Hockstand – 1!
Rückstellen l. zur Ausfallstellung r. — 2!
Zurück zum Hockstand — 3!
Strecken zur Stellung — 4!
Desgl. mit Rückstellen des r. Beines.
8) Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
Hochstoßen (Vor-, Seit-, Tiefstoßen) — 2!
Beugen der Arme — 3!
Armsenken — 4!
9) Die 7. und die 8. Übung gleichzeitig ausgeführt.

Bei mehrmaliger Wiederholung desselben Ausfalls kann mit jedem Ausfalle die Richtung des Armstoßes wechseln. Z. B. viermal Ausfall vorwärts mit Vor-, Seit-, Tief- und Hochstoßen. Oder aber, es kann auch unter Wiederholung desselben Stoßes die Richtung des Ausfalls wechseln.

10) Kniebeugen zum Hockstand — 1!
Ausfall l. seitwärts — 2!
Stellung — 3!
Desgl. mit Ausfallen r. seitwärts.
11) Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
Seitstoßen (oder Vor-, Hochstoßen u. s. w.) — 2!
Armsenken — 3!
12) Die 10. und 11. Übung gleichzeitig ausgeführt.
13) Ausfall l. seitwärts — 1!
Beinschließen l. mit Beugen zum Hockstand — 2!
Strecken zur Stellung — 3!
Desgl. mit Ausfallen r. seitwärts.
14) Vorheben beider Arme — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Tiefstoßen — 3!
15) Die 13. und die 14. Übung gleichzeitig ausgeführt.
16) Kniebeugen zum Hockstand — 1!
Ausfall l. vorwärts — 2!
Stellung — 3!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

17) Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
Hochstoßen (Vor-, Seitstoßen u. s. w.) — 2!
Armsenken — 3!
18) Die 16. und die 17. Übung gleichzeitig ausgeführt.
19) Ausfall l. vorwärts — 1!
Beinschließen l. mit Beugen zum Hockstand — 2!
Strecken zur Stellung — 3!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.
20) Seitheben beider Arme — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Tiefstoßen — 3!
21) Die 19. und die 20. Übung gleichzeitig ausgeführt.
22) Kniebeugen zum Hockstand — 1!
Rückstellen l. zur Ausfallstellung r. — 2!
Stellung — 3!
Desgl. mit Rückstellen des r. Beines.
23) Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
Vorstoßen (Seit-, Hochstoßen u. s. w.) — 2!
Armsenken — 3!
24) Die 22. und die 23. Übung gleichzeitig ausgeführt.
25) Rückstellen l. zur Ausfallstellung r. — 1!
Beinschließen l. mit Beugen zum Hockstand — 2!
Strecken zur Stellung — 3!
Desgl. mit Rückstellen des r. Beines.
26) Seithochheben beider Arme — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Tiefstoßen — 3!
27) Die 25. und die 26. Übung gleichzeitig ausgeführt.

Geübtere Turner können den Ausfall sogleich mit der Armbewegung üben. Die Ausführungen werden erschwert, wenn z. B. beim Ausfalle r. eine andere Armübung als bei demselben Ausfalle l. verlangt wird, — oder wenn dem Ausfalle l. ein Ausfall r. in anderer Richtung und mit anderer Armthätigkeit folgt.

28) Kniebeugen zum Hockstande mit Beugen beider Arme zum Stoß — 1!
Ausfall l. vorwärts mit Hochstoßen — 2!
Stellung wie in der 1. Zeit — 3!
Ausfall r. vorwärts mit Hochstoßen — 4!
Fortgesetzt zu üben!
29) Wie Übung 28, mit Ausfall seitwärts und Seitstoßen u. s. w.
30) Wie Übung 28 mit Rückstellen zur Ausfallstellung u. Vorstoßen u. s. w.

Die Übungen 28—30 können auch mit Wechsel des Armstoßes und mit Wechsel der Richtung des Ausfalls dargestellt werden.

Das Seitheben, Seithochheben und Seitstoßen wird bei Stabübungen von beiden Armen nach einer Seite (links- oder rechtshin) ausgeführt.

45.

Ordnungsübungen.

Schwenken im Marsch (Vergl. Lion VII. 82.)

Das Schwenken im Marsche übt man zunächst mit einer Säule von Dreierreihen, dann mit größeren Reihen. Die Herstellung der Säule erfolgt aus einer Stirnlinie durch 1/4 Schwenkung mit Dreierreihen. Diese Säule soll während des Marsches und während der Schwenkungen

den Reihenabstand nicht verändern. (Es kann auch ein geringerer oder weiterer Abstand der Reihen bestimmt werden.) Die Schwenkungen erfolgen beim Marsch in gerader Richtung von einer Reihe nach der anderen, wozu der Vorturner folgenden Befehl erteilt: Erste Reihe 1/4 Schwenkung r. (l.) — marsch! Die erste Reihe allein vollführt ihre Schwenkung mit drei Schritten, wobei der r. Führer an Ort gehend sich dreht, nach vollendeter Schwenkung geht die Reihe mit gewöhnlichen Schritten weiter. Alle anderen Reihen gehen vorwärts und schwenken genau an der Stelle, wo die erste Reihe ihre Schwenkung vollzog, immer drei Schritte später als die vorangehende Reihe. Mehrfache Wiederholungen der Schwenkungen r. und l. werden bei guter Aufmerksamkeit der Übenden bald die gewünschte Fertigkeit ergeben und gleiche Schwenkungen mit größeren Reihen nicht sonderlich schwerer fallen lassen.

Diesen Schwenkungen der Reihen nacheinander füge man das mehr Abwechselung bietende gleichzeitige Schwenken aller Reihen während des Marsches an. Aus der marschierenden Säule kann mit dem gleichzeitigen Schwenken der Reihen die Linie (durch 1/4 oder 3/4 Schwenkungen), und umgekehrt aus der Linie wieder die Säule hergestellt werden. Mit Halben und mit Ganzen Schwenkungen während des Marsches stellt man jedesmal aus der Säule die Säule und aus der Linie die Linie wieder her. Der Vorturner darf diese Schwenkungen nur den auf gerader Linie marschierenden Reihen befehlen unter der Anordnung, daß die Führer, um welche geschwenkt wird, an Ort gehend sich drehen. Erst nach vollendeter Schwenkung schreiten alle mit gewöhnlichen Schritten weiter, mit aufmerksamer Beobachtung der Richtung und des Abstandes.

Befehle an die marschierende Säule:

Mit 1/4 (3/4) Schwenkung l. (r.) aus der Säule zur Linie — marsch!

Mit 1/2 (Ganzer) Schwenkung l. (r.) aus der Säule zur Säule — marsch!

Befehle an die marschierende Linie:

Mit 1/4 (3/4) Schwenkung l. (r.) aus der Linie zur Säule — marsch!

Mit 1/2 (Ganzer) Schwenkung l. (r.) aus der Linie zur Linie — marsch!

Die Reihen schwenken aus der Linie zur Säule und öffnen sich seitwärts zum Abstand einer Schrittlänge oder mehr.

Stabübungen.

Die Hände halten 1 1/2 Schulterbreiten weit von einander den Stab ristgriffs vor dem Leib.

Ausfall in schräger Richtung mit Armheben
(Vergl. Lion VII. 33.)

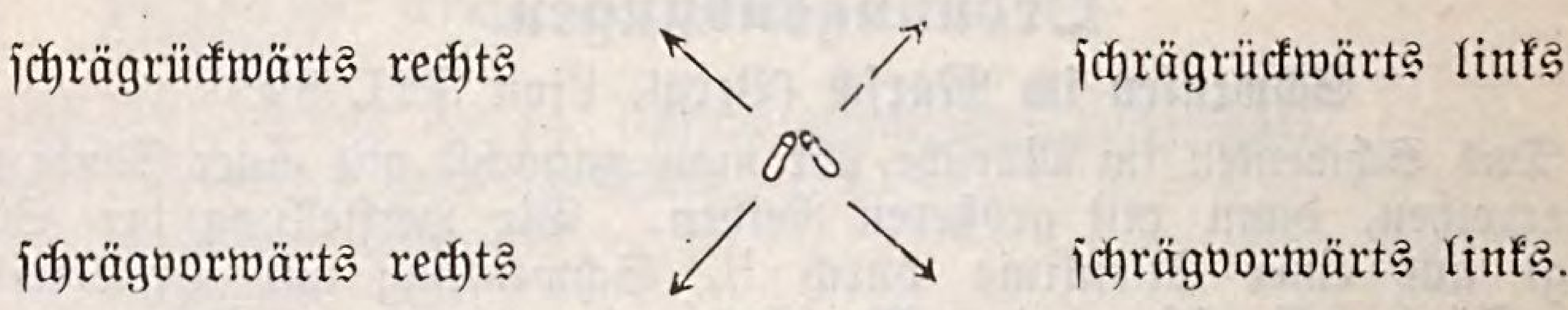
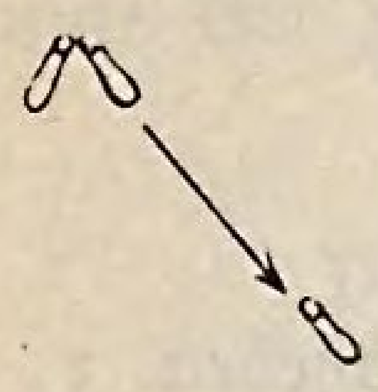
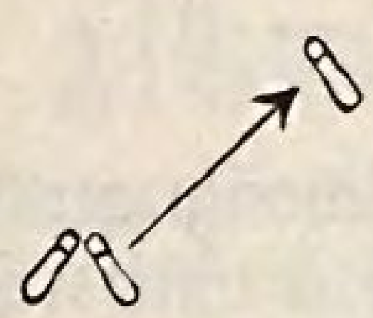


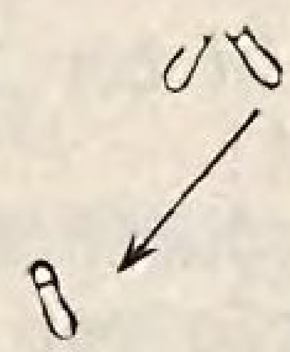
Fig. 133.

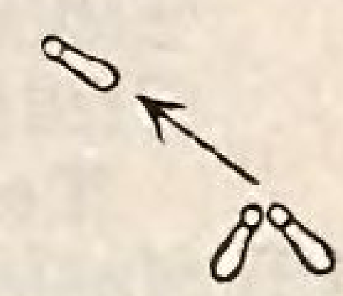
1) Ausfall l. schrägvorwärts nach außen (**Fig. 134.**) — 1!
Stellung — 2!
Desgl. r. schrägvorwärts nach außen.

2) Rückstellen des l. Beines schräg nach außen zur Ausfallstellung r. (**Fig 135.**) — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Rückstellen des r. Beines schräg nach außen.


Fig. 134.


Fig. 135.


Fig. 136.


Fig. 137.

3) Ausfall l. schräg vor einwärts, (d. h. in der Richtung r. schräg vorwärts) (**Fig. 136.**) — 1!
Stellung — 2!
Desgl. r. schräg vor einwärts.

4) Rückstellen des l. Beines schräg einwärts zur Ausfallstellstellung r. (das l. Bein wird in der Richtung schräg rückwärts r. gestellt) (**Fig. 137.**) — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Rückstellen des r. Beines schräg einwärts.

5) Ausfall l. schräg vor auswärts mit Schrägvorhochheben l. (Vergl. **Fig. 104.**) — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. schräg vor auswärts mit Schrägvorhochheben r.

6) Ausfall l. schräg vor auswärts mit Schrägrückheben r. — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. schräg vor auswärts.

7) Ausfall l. schräg vor auswärts mit Schrägvorhochheben l. und Schrägrückheben r. — 1!
Wechselbeugen der Kniee mit entsprechendem Wechsel der Haltung beider Arme — 2!
Stellung wie in der 1. Zeit — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfall r. schräg vor einwärts.
— Die Hände haben den Stab 1½ Schulterbreiten weit kammgriffs erfaßt.

8) Rückstellen des l. Beines schräg auswärts zur Ausfallstellung mit Schrägvorhochheben r. (die l. Hand dreht hierbei zum Ellengriff, Einwinden links. Siehe die 39. Übungsgruppe) — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Schrägrückstellen r. mit Schrägvorhochheben l.

9) Rückstellen des l. Beines schräg auswärts zur Ausfallstellung r. mit Schrägrückheben l. — 1! Die l. Hand kann zum Ellengriff drehen (Einwinden links.)
Stellung — 2!
Desgl. Schrägrückstellen r. mit Schrägrückheben r.

10) Rückstellen des l. Beines schräg auswärts zur Ausfallstellung r. mit Schrägvorhochheben r. — 1!

Wechselbeugen der Kniee mit Schrägrückheben l. (Einwinden links) — 2!
Stellung wie in der 1. Zeit — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Rückstellen des r. Beines schräg auswärts.

11) Rückstellen des l. Beines schräg auswärts zur Ausfallstellung r. mit Schrägrückheben l. — 1!
Wechselbeugen der Kniee mit Schrägvorhochheben r. (Einwinden links) — 2!
Stellung wie in der 1. Zeit — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Rückstellen r. schräg auswärts.

12) Ausfall l. schräg vor einwärts mit Schrägvorhochheben r. und Überheben l. — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. schräg vor einwärts.

13) Ausfall l. schräg vor einwärts mit Schrägrückheben l. und Überheben r. — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. schräg vor einwärts.
— Die Hände können den Stab auch ristgriffs halten.

14) Rückstellen des l. Beines schräg einwärts zur Ausfallstellung mit Schrägvorhochheben l. und Überheben r. — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Rückstellen des r. Beines schräg einwärts.

15) Rückstellen des l. Beines schräg einwärts zur Ausfallstellung mit Schrägrückheben r. und Überheben l. — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Rückstellen des r. Beines schräg einwärts.

Die Ausfälle werden zunächst von allen nach einer, dann nach der anderen Richtung und im Wechsel geübt. Nach Einteilung des Reihenkörpers in erste und zweite Rotten kann der Vorturner anordnen, daß z. B. die zweite Rotte ihre Übung eine Taktzeit später als die erste ausführen soll — oder aber, daß beide Rotten zugleich nach verschiedenen Richtungen ihre Ausfallbewegungen machen, z. B. die erste Rotte l., mit ihr die zweite Rotte r., danach wechseln beide.

§ 46.

Ordnungsübungen.

Hin und her Schwenken (Vergl. Lion VII. 83.)

Wenn dem Schwenken in einer Richtung ohne Unterbrechung das Schwenken in entgegengesetzter Richtung folgt, entsteht das hin und her Schwenken. Die Maße jeder Schwenkung können größere oder kleinere, gleiche oder ungleiche sein.

Der Stirnlinie mit Sechserreihen (auch kleineren oder größeren Reihen) wird befohlen: Mit Sechserreihen $^1/_4$ Schwenkung r. und $^1/_4$ Schwenkung l. — marsch! Die Sechserreihen schwenken mit 6 Schritten, deren letzter stampfend zur Schlußstellung führt, zunächst r., dann unverweilt mit 6 Schritten l. Auch in der Folge lasse der Vorturner anfänglich den Abschluß jeder geforderten Schwenkung durch Stampfen betonen.

Nach dem Aneinanderfügen der $^1/_4$ und $^1/_4$ Schwenkungen können $^1/_4$ und $^1/_2$ Schwenkungen, dann $^1/_2$ und $^1/_2$ Schwenkungen, $^1/_2$ und

3/4 Schwenkungen u. s. w. folgen, um zu steigen zu drei- und mehrfachen Schwenkungsfolgen. Z. B. 1/2 Schwenkung l., 1/4 Schwenkung r. und 3/4 Schwenkung l. — marsch! Daß diese Zusammenstellungen und der Aufbau immer wohlüberlegt und treffend vom Vorturner angeordnet werden, ist zum Gelingen der Übungen unumgänglich erforderlich. Zu Vieles und zu Schweres zu verlangen wird er bei aufmerksamer Beobachtung des Turneifers und der Güte der Darstellung vermeiden können.

Für die Frei-, Hantel- und Stabübungen öffnet man die Reihen auf bekannte Art zu geringeren oder größeren Abständen je nach Bedürfnis.

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln belastet sein.

Risthieb mit Ausfall (Vergl. Lion VII. 34.)

(Siehe die Abbildungen und Erklärungen des Armhauens in der 41. Gruppe.)

1) Beugen des l. Armes zum Risthieb — 1!
Risthieb — 2!
Beugen des l. Armes wie vorher — 3!
Armsenken — 4!
Desgl. mit dem r. Arm, dann mit beiden Armen.

2) Seitheben des l. Armes — 1!
Beugen zum Risthieb — 2!
Risthieb — 3!
Armsenken — 4!
Desgl. mit dem r. Arm, dann mit beiden Armen.

3) Kniebeugen halbtief — 1!
Kniestrecken mit Ausfallen l. vorwärts — 2!
Beinschließen mit Kniebeugen halbtief — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

4) Ausfall l. seitwärts — 1!
Beinschließen mit Kniebeugen halbtief — 2!
Ausfall l. seitwärts — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. seitwärts.

5) Die Übungen unter 1 mit denen wie bei 3.

6) Desgl. die Übungen wie bei 2 und 4.

Als Stabübungen werden die gleichen Übungen in der Weise dargestellt, daß bei den Hieben l. (r.) die r. (l.) Hand über der l. (r.) den Stab an demselben Ende, beide speichgriffs, festhält. Das Ausholen zum Hiebe geschieht bei den Speichhieben über den Kopf, bei den Risthieben über die Schulter weg. Der Hieb wird

a. entweder vollständig ausgeführt, so daß schließlich die Spitze des Stabes über dem Boden hin im Kreisschwunge in die Lage, aus welcher der Hieb geführt wurde, zurückkehrt, ist (Durchhauen); oder er wird

b. nur so weit geführt, daß der Stab schließlich wagerecht liegt, dort mit Anspannung aller Kraft einige Zeit lang ruhig gehalten und dann auf geradem Wege zurückgenommen oder langsam gesenkt wird (Kurzhauen).

In allen Fällen verabsäume man nicht, die Abstände der Übenden reichlich weit anzusetzen.

47.

Ordnungsübungen.

Schwenken eines Reihenkörpergefüges von zweigliederigen Zügen.

(Vergl. Lion VII. 96.)

Beim Schwenken mit Zügen liegt die Schwenkungsaxe in einem der beiden äußeren Führer der vorderen Reihe. Schwenkt der Zug r., so dreht sich an Ort gehend der r. Führer, beim l. Schwenken der l. Führer der vorderen Reihe. Zur besseren Herstellung der Ordnung kann bei den ersten Schwenkungen dieser Art eine Verbindung der Gerotteten durch Vornauflegen der Hände hergestellt werden. Die Zahl der Schritte für die Schwenkungen der Züge ist gleich der bei den Schwenkungen der einfachen Reihen.

In zwei dicht hinter einander stehenden Stirnreihen werden durch Abzählen Züge von Viererreihen (oder größeren Reihen) gebildet. (**Fig. 138.**)

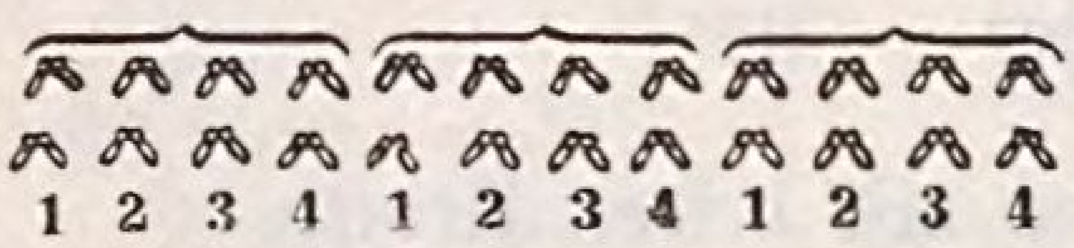


Fig. 138.

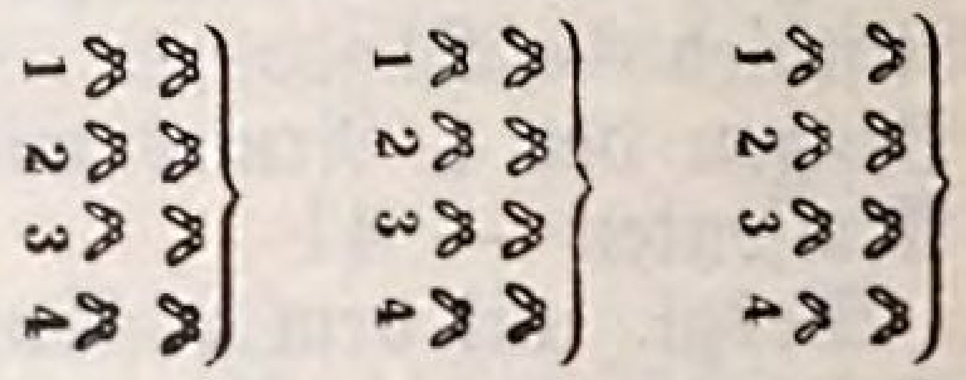


Fig. 139.

Befehl: Mit Zügen ¼ Schwenkung r. — marsch! (**Fig. 139.**), dann links.

Ebenso Halbe, Dreiviertel und Ganze Schwenkungen, deren Wiederholungen im Marsche so erfolgen können, wie in der 45. Übungsgruppe angegeben ist. (Aufstellungen drei- und mehrgliedriger Züge zu Schwenkungen sind nicht außer acht zu lassen.) Zu den Freiübungen wird zur Säule geschwenkt, die zweiten Glieder jedes Zuges treten zwei kleine Schritt zurück, und die Reihen öffnen sich zu zwei Schritt Abstand.

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln bewehrt sein.

Ausfall mit Rumpfbeugen, Armheben und Armstoßen.

(Vergl. Lion VII. 34.)

1) Ausfall l. vorwärts mit Vorhochheben der Arme — 1!
Vorbeugen des Rumpfes (die Arme sinken nicht zur Erde herab) — 2!
Rumpfstrecken — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

2) Ausfall l. vorwärts mit Vorhochheben der Arme — 1!
Vorbeugen des Rumpfes mit möglichst hohem Rückheben der Arme (Vergl. **Fig. 173.**) — 2!
Stellung — 3!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

3) Ausfall l. vorwärts mit Vorbeugen des Rumpfes und Seitheben der Arme — 1!
Stellung — 2!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

4) Ausfall l. seitwärts mit Seitheben der Arme — 1!
Seitbeugen des Rumpfes l. (die l. Hand berührt den Boden) — 2!
Rumpfstrecken — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. seitwärts.

5) Ausfall l. seitwärts mit Seithochheben der Arme — 1!
Seitbeugen des Rumpfes r. mit Senken der Arme zur Vorhebhalte — 2!
Stellung wie in der 1. Zeit — 3!
Stellung — 4!
Desgl. Seitbeugen l. in der Ausfallstellung r. seitwärts.

6) Ausfall l. seitwärts mit Seithochheben beider Arme — 1!
Seitbeugen des Rumpfes r. mit Wechselbeugen der Kniee und Senken der Arme zur Seithebhalte — 2!
Stellung wie in der 1. Zeit — 3!
Stellung — 4!
Desgl. Ausfall r. seitwärts mit Seitbeugen links.

—— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

7) Ausfall l. seitwärts mit Seitbeugen l. und Hochstoßen — 1!
Stellung mit Beugen der Arme — 2!
Desgl. Ausfall r. seitwärts mit Seitbeugen r.

8) Ausfall l. seitwärts mit Seitbeugen r. und Seitstoßen — 1!
Stellung mit Beugen der Arme — 2!
Desgl. Ausfall r. seitswärts mit Seitbeugen l.

9) Ausfall l. seitwärts mit Vorbeugen des Rumpfes und Tiefstoßen mit beiden Armen — 1!
Stellung mit Beugen der Arme — 2!
Desgl. Ausfall r. seitwärts mit Vorbeugen des Rumpfes.

10) Rückstellen l. zur Ausfallstellung r. mit Vorbeugen des Rumpfes und Rückstoßen mit den Armen — 1!
Stellung mit Beugen der Arme — 2!
Desgl. mit Rückstellen r.

11) Rückstellen l. zur Ausfallstellung r. mit Vorbeugen des Rumpfes und Rückstoßen mit den Armen — 1!
Rückbeugen des Rumpfes mit Hochheben der Arme und Wechselbeugen der Kniee — 2!
Stellung wie in der 1. Zeit — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Rückstellen r. zur Ausfallstellung l.

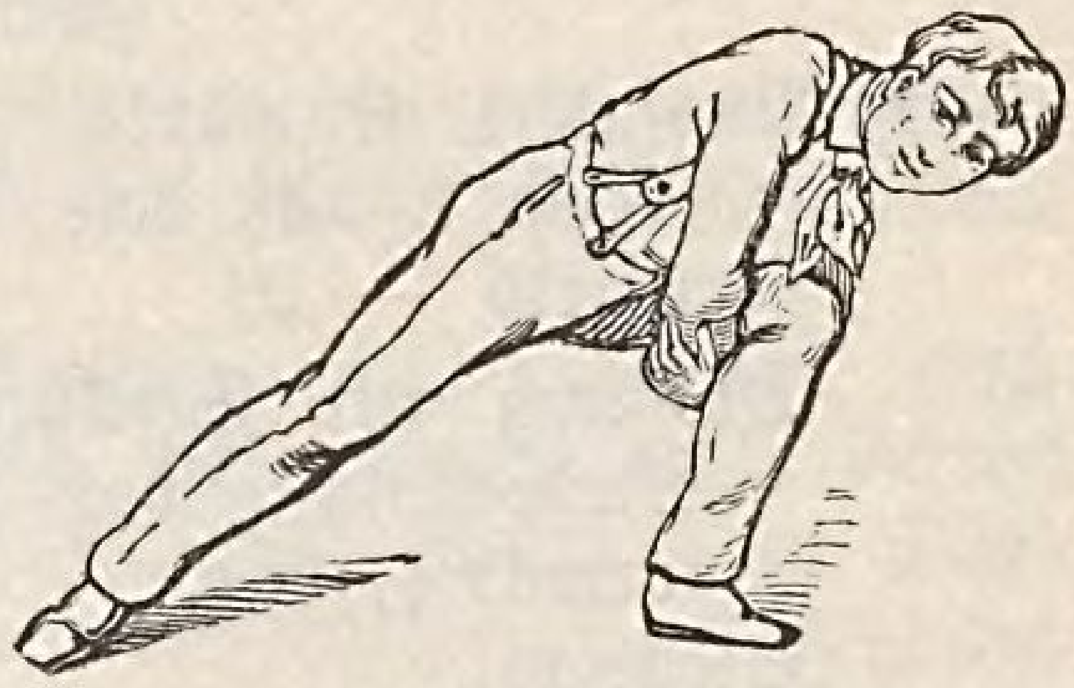


Fig. 140.

12) Ausfälle vorwärts, schrägvorwärts, seitwärts oder durch Rückstellen eines Beines mit Rumpfbeugen und Umarmen des gebeugten Beines (**Fig. 140.**) Vor und nach jedem Ausfalle kann auch eine Hebhalte der Arme vorgeschrieben werden, welche wiederkehrt oder nach der Anordnung des Vorturners wechselt. Ebenso können auch die Richtungen der Ausfälle in bestimmten Wechsel gebracht werden.

48.

Ordnungsübungen.

Schwenken mit Drehen der Einzelnen um die Längenaxe.

Es ist eine Stirnlinie von Sechserreihen gebildet; bei größeren Turnerscharen können mehrere Stirnlinien mit 6—8 Schritt Abstand hinter einander stehen. Die Sechserreihen sind durch die Fassung „Arm in Arm" oder durch Armverschränkung (**Fig. 115** und **116**) verbunden.

1/4 Schwenkung l. mit 1/2 Drh. l. der Einzelnen um die Längenaxe beim letzten (6.) Schritte — marsch!

Beim 6. (Schluß-) Schritte wird im Augenblicke des Drehens auf der l. Fußspitze die Fassung aufgegeben und sofort wieder hergestellt. Rasch wird auch die Richtung in den Reihen und den Rotten geprüft.

1/4 Schwenkung r. mit 1/2 Drh. r. der Einzelnen um die L. beim letzten Schritte — marsch!

Die letzte Schwenkung wird wiederholt, dann die erste; alle werden fortgesetzt und sicher eingeübt. Danach wird angeordnet, daß der 1/4 Schwenkung l. mit 1/2 Drehung l. unverweilt 1/4 Schwenkung r. mit 1/2 Drh. r., dieser wieder die 1/4 Schwenkung l. und so fort folgen soll. Nach mehrfachen Wiederholungen schwenkt man r. aus der Stirnlinie, dreht und schwenkt in die Stirnlinie zurück, immer mit 1/2 Drehung beim 6. Schritt. In gleichen entwickelnden Formen wird dann beim l. Schwenken das Drehen der Einzelnen r. und beim r. Schwenken das Drehen l. um die L. eingeübt. Schließlich wird aus der Stirnlinie zur Säule und aus der Säule zurück zur Stirnlinie bald l., bald r. geschwenkt mit verschiedentlicher Bestimmung der 1/2 Drehung.

Weiter können auch 1/2 Schwenkungen eingeschoben werden, mit der Anordnung, daß beim 6. Schritt ein Stampfen, beim (12.) Schlußtritte die 1/2 Drh. um die L. erfolgt. Endlich können die 1/2 Schwenkungen derart in zwei 1/4 Schwenkungen zerlegt werden, daß die Drh. um die L. schon mit dem 6. Schritte vollzogen wird. In diesem Falle geschehen die letzten 6 Schritte mit Rückwärtsgehen.

Öffnen der Reihen zu 2 Schritt Abstand, dann

Freiübungen,

die auch bei Belastung der Hände mit Hanteln ausgeführt werden können.

Ausfall mit Drehen und verschiedenen Armthätigkeiten.

(Vergl. Lion VII. 34.)

1) Ausfall l. seitwärts — 1!
   1/4 Drh. l. auf den Fersen beider Füße zur Ausfallstellung l. vorwärts — 2!
   Drehung zur Stellung wie in der ersten Zeit und mehrfache Wiederholung des Wechsels der Ausfallstellung seitwärts und vorwärts, dann
   Stellung.
   Desgl. Wechsel der Ausfallstellung r. seitwärts und r. vorwärts.
2) Wiederholung des Wechsels der Ausfallstellungen mit Vorhebhalte beider Arme in der ersten und Ausbreiten der Arme in der zweiten Zeit.

3) Ausfall l. vorwärts — 1!
$^1/_4$ Drh. r. auf den Fersen beider Füße zur Ausfallstellung r. seitwärts (das in der 1. Zeit gebeugte l. Bein streckt bei der Drehung, das r. Bein beugt) — 2!
Wiederholung, dann Stellung und Wechsel der Ausfallstellung r. vorwärts und l. seitwärts durch Drehung auf den Fersen.
4) Das Wechseln der Ausfallstellungen durch Drehung, wie bei 3 angegeben ist, mit Hochschwingen des der Ausfallstellung gleichseitigen Armes. (Beim Wechsel schwingt der eine Arm hoch, während der andere sich senkt.)
5) Ausfall l. vorwärts — 1!
$^1/_2$ Drh. r. auf den Fersen beider Füße zur Ausfallstellung r. vorwärts — 2!
Wiederholter Wechsel der Stellungen wie in der ersten und in der zweiten Zeit, dann
6) Dasselbe Wechseln aus der Ausfallstellung l. vorwärts zur Ausfallstellung r. vorwärts mit Kreishiebe des r. Armes und aus der Ausfallstellung r. vorwärts zur Ausfallstellung l. vorwärts mit Kreishiebe des l. Armes.
7) Ausfall l. seitwärts mit $^1/_4$ Drh. r. auf der r. Ferse — 1!
Zurückdrehen zur Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. seitwärts mit $^1/_4$ Drh. l. auf der l. Ferse.
8) Wiederholung der 7. Übung mit Ausbreiten der Arme beim Ausfall und Senken der Arme beim Zurückdrehen zur Stellung.
9) Ausfall l. vorwärts mit $^1/_4$ Drh. l. auf der r. Ferse — 1!
Zurückdrehen zur Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. vorwärts mit $^1/_4$ Drh. r. auf der l. Ferse.
10) Wiederholung der 8. Übung mit Vorhochheben der Arme beim Ausfall und Senken der Arme beim Zurückdrehen.
11) Ausfall l. schräg vorwärts mit $^3/_8$ Drh. r. auf der r. Ferse — 1!
Zurückdrehen zur Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. schräg vorwärts mit $^3/_8$ Drh. l. auf der l. Ferse.
12) Wiederholung der 11. Übung und Schräghochstoßen mit dem dem Ausfalle gleichseitigen Arme und entsprechendem Schrägtiefstoßen rückwärts mit dem anderen Arm.
13) Ausfall l. vorwärts mit $^1/_2$ Drh. l. (auch r.) auf der r. Ferse — 1!
Zurückdrehen zur Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. vorwärts mit $^1/_2$ Drh. r. (auch l.) auf der l. Ferse.
14) Ausfall wie bei 13. mit Kreisschwingen des Armes von unten nach vorn und Zurückdrehen zur Stellung mit Kreisschwingen des Armes von unten nach hinten.

Bei sämtlichen Übungen werden die Ausfallbewegungen erst nach der einen Seite geübt, dann nach der anderen und danach nach beiden abwechselnd. Sie geben auch ein wohlgefälliges Bild, wenn ihre Darstellung in geteilter Ordnung, d. h. von den ersten Reihen r., gleichzeitig von den zweiten Reihen l. begonnen wird und mit dem vorgeschriebenen Wechsel endet. Bei einigen der oben verzeichneten Ausfälle empfiehlt es sich, die Reihen zur Stellung Gesicht gegen Gesicht sich drehen zu lassen.

Ferner können vom Vorturner Ausfälle vorwärts, seitwärts, oder durch Rückstellen eines Beines angeordnet werden, bei denen die Stellung in der zweiten Taktzeit mit Anschließen des stehengebliebenen Beines an das Ausfallbein und mit **viertel** und mit **halber** Drehung erfolgt. Diese ½ Drh. kann aus jeder Ausfallstellung l. oder r. mit kurzem Beinschließen oder mit einem Bogenschwunge des schließenden Beines geschehen. Z. B.

1) Ausfall l. vorwärts — 1!
   Beinschließen des r. Beines an das l. mit ¼ oder mit ½ Drh. l. (oder r.) — 2!
2) Ausfall l. seitwärts — 1!
   Beinschließen des r. Beines an das l. mit ¼ oder mit ½ Drh. — 2!
3) Rückstellen des r. Beines zur Ausfallstellung l. vorwärts — 1!
   Beinschließen des l. Beines an das r. mit ¼ oder mit ½ Drh. — 2!

Die Wiederholung derselben Übung mit ¼ Drh. dreimal, mit ½ Drh. einmal führt den Turner wieder an den Platz zurück, den er vorher inne hatte.

Eine zur Vorführung bei Turnfesten sehr geeignete Übungsgruppe läßt sich aus den Ausfällen mit Drh. in der zweiten Taktzeit zusammenstellen, wenn man anordnet, daß die Ausfälle seitwärts z. B. gegengleich in den Rotten, dit Ausfälle vorwärts gegengleich in den Reihen zur Darstellung gebracht werden. In letzterem Falle müssen die Reihen Gesicht gegen Gesicht Stellung nehmen. Als begleitende Armthätigkeiten fügt man Armstoßen oder Armschwingen, mit oder ohne Belastung der Arme durch Stab oder Hantel, an.

Die weitere Ausdehnung dieser Übungen streift das Gebiet der Stellungswechsel, welche mit Drehung aus einer Ausfallstellung zur anderen führen. Zu diesen Übungen sind als begleitende Armthätigkeiten am besten verwendbar Armheben, Armschwingen und Armstoßen.

49.

Ordnungsübungen.

Der Schwenkstern (Vergl. Lion VII. 109.)

Die Turnerschar, welche aus 36 Einzelnen bestehend gedacht wird, ist in Flanke aufgestellt und in Sechserreihen (Viererreihen u. s. w.) eingeteilt. Sie wird zum geschlossenen Kreise geführt, dessen Mittelpunkt man durch Aufstellung eines Springelständers kenntlich macht. Alle drehen sich nach innen um, verschränken die Arme (**Fig. 115** und **116**) in den Sechserreihen und gehen 4 Schritt rückwärts. Mit ¼ Schwenkung r. nach innen — marsch! wird der sechsstrahlige Stern hergestellt. (**Fig. 141.**)

Der Befehl: Schwenken im Sterne — marsch! versetzt den Reihenkörper, dessen Drehungsaxe in dem Mittelpunkte des Schwenksternes (in dem dort stehenden Springelständer) gedacht wird, in Drehung. Während des Schwenkens im Sterne sollen der Reihenabstand, die Richtung in jeder einzelnen Reihe und die Richtung mit der gegenüber stehenden Reihe nicht verloren gehen. Nach fehlerfreier Darstellung läßt der Vorturner halten, alle umkehren und mit wiederum verschränkten Armen in entgegengesetzter Richtung im Sterne schwenken. Dann Wiederholung im Lauf. Hiernach beim Schwenken im Sterne Wechsel von Gehen und Laufen auf den Befehl des Vorturners oder nach einer be-

stimmten Anzahl von Schritten. Z. B. wechseln 8 Schritte Gehen mit 16 Schritten Laufen. Dieser Wechsel von Gehen und Laufen kann noch erschwert werden durch Hinzufügung einer ½ Drh. der Einzelnen beim letzten der bestimmten

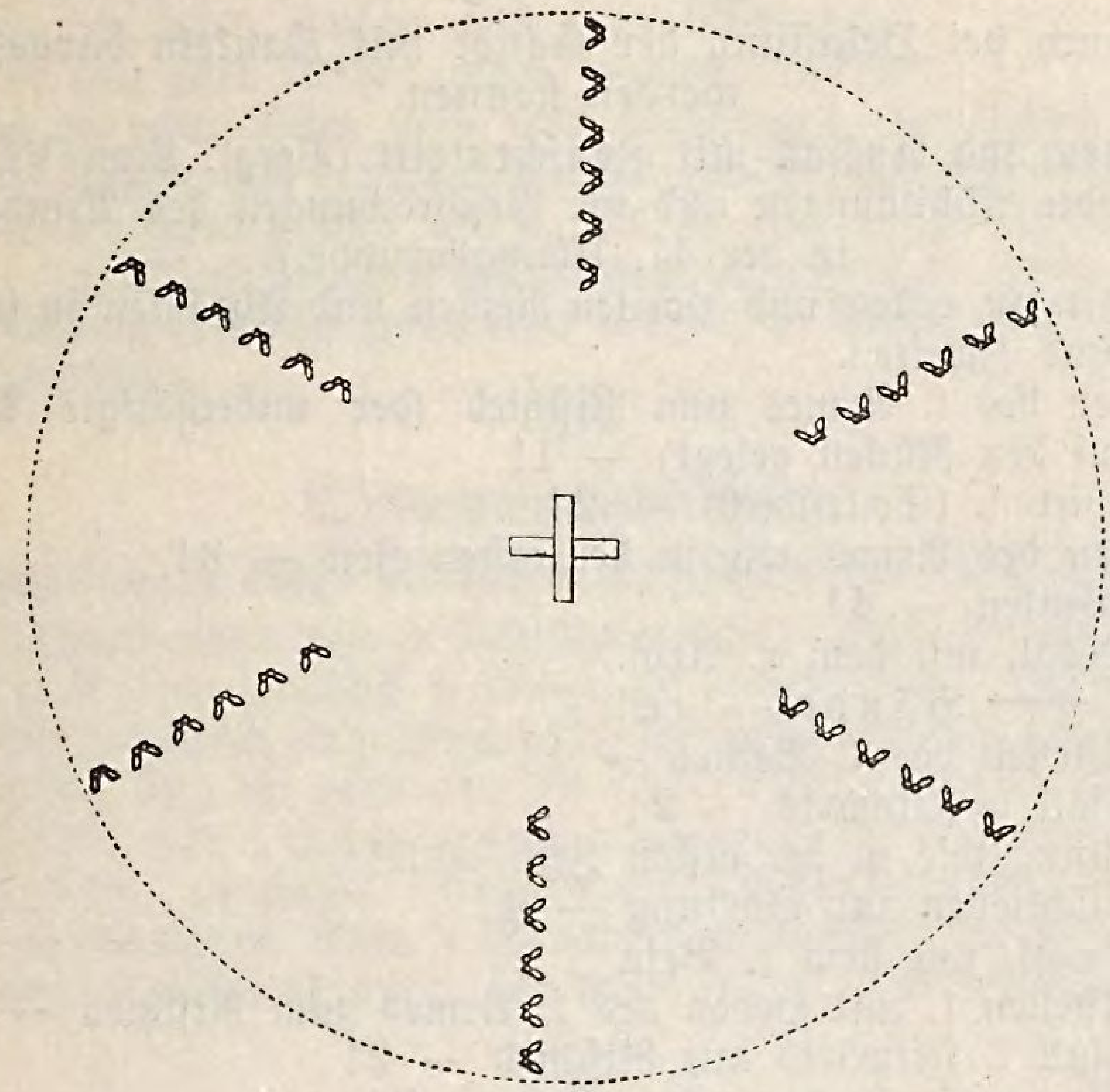


Fig. 141.

Schritte. Vorbereitet wird diese nicht ganz leichte Übung mit dem Umkehren im Gehen. Z. B. Nach je 8 Schritten l. oder r. Kehren, oder Kehren zuerst nach 8 Schritten, dann nach 10, das nächste Mal nach 12 und so fort. Das Lösen und Verschränken der Arme beim Drehen erfolgt unaufgefordert.

Mit dem Schwenken im Sterne kann das Schwenken um die Mitte der Reihen abwechseln. Zur Ausführung dieser Übung befiehlt nach gegebener Erklärung der Vorturner: Halbe Schwenkung um die Mitte l. — marsch! Mit 6 Schritten hat jede Reihe ihre ½ Schwenkung vollzogen. Während der Schwenkung der Reihen ist die Drehung des Reihenkörpers aufgehoben, die aber mit beendeter Schwenkung der Reihen unaufgefordert wieder beginnt. Dann kann folgen:

Halbe Schwenkung um die Mitte der Reihen r. — marsch!
Halbe Schwenkung um die Mitte der Reihen l. — marsch!

In ähnlicher Weise werden Befehle für Ganze Schwenkungen um die Mitte (auch abwechselnd mit Halben) erteilt. Endlich kann der Vorturner fordern, daß dem Schwenken im Sterne nach einer bestimmten Zahl von Schritten (6, 12 oder mehr) von ihm festgesetzte Halbe oder Ganze Schwenkungen um die Mitte der Reihen folgen.

Für das Schwenken um einen der Führer abwechselnd mit dem Schwenken im Stern ist es zunächst erforderlich, die Reihen noch etwa 3 Schritte weiter nach außen gehen zu lassen, um jedes Zusammenstoßen zu vermeiden. Nach der beim Schwenken um die Mitte gegebenen Anleitung wird der Vorturner das Schwenken um einen der Führer in einem genügend großen Raume leicht anordnen können.

Die Reihen werden nach außen zu einem Schritt Abstand geöffnet, dann drehen sich alle nach innen um zu den

Freiübungen,

die auch bei Belastung der Hände mit Hanteln dargestellt werden können.

Armhauen und Ausfall mit Zwischentritt (Vergl. Lion VII. 34.)
(Siehe die Abbildungen und die Beschreibungen des Armhauens in der 41. Übungsgruppe.)

Abzählen zu ersten und zweiten Reihen und Abzählen in jeder Reihe zu Ersten und Zweiten.

1) Heben des l. Armes zum Risthieb (der unbethätigte Arm wird auf den Rücken gelegt) — 1!
Risthieb l. (Seitenhieb) — 2!
Heben des Armes wie in der ersten Zeit — 3!
Armsenken — 4!
Desgl. mit dem r. Arm.
—— Hände — an!

2) Seitstellen des l. Beines — 1!
Ausfall l. seitwärts — 2!
Stellung wie in der ersten Zeit — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!
Desgl. mit dem r. Bein.

3) Seitstellen l. mit Heben des l. Armes zum Risthieb — 1!
Ausfall l. seitwärts mit Risthieb — 2!
Stellung wie in der ersten Zeit — 3!
Stellung — 4!
Desgl. rechtshin.

Die dritte Übung kann dargestellt werden:

a. von allen Reihen l. beginnend,
b. von allen Reihen r. beginnend,
c. von den ersten Reihen l., von den zweiten Reihen r. beginnend, dann umgekehrt,
d. von den Ersten jeder Reihe l., von den Zweiten jeder Reihe r. beginnend, dann umgekehrt,
e. von den Ersten jeder ersten Reihe l., von den Zweiten jeder zweiten Reihe r., dann umgekehrt,
f. die Übungsfälle von a. bis d. als Folge hintereinander.

—— Alle drehen sich r. — um!

4) Heben des l. Armes zum Speichhieb — 1!
Speichhieb l. (Kopfhieb) — 2!
Heben des l. Armes zum Speichhieb — 3!
Armsenken — 4!
Desgl. mit dem r. Arm.
—— Hände — an!

5) Vorstellen des l. Beines — 1!
Ausfall l. vorwärts — 2!
Stellung wie in der ersten Zeit — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit dem r. Bein.

6) Vorstellen l. mit Heben des l. Armes zum Speichhieb — 1!
Ausfall l. vorwärts mit Speichhieb — 2!

Stellung wie in der ersten Zeit — 3!
Stellung — 4!
Desgl. rechts.
Die Übung 6 kann dargestellt werden:
a. von allen Reihen nach einer Richtung,
b. von zwei Reihen gegen einander stehend,
c. in jeder Reihe nach zwei Richtungen, die Ersten haben die Rücken nach der Stirnseite der Zweiten gedreht, oder umgekehrt,
d. die Übungsfälle von a. bis c. als Folge hinter einander mit Drehung der bestimmten zu gehöriger Zeit!

Bei fertigen Freiübungsturnern können die Freiübungen unter 1, 2, 4 und 5 fortfallen.

50.

Ordnungsübungen.

Schwenkungen eines Reihenkörpergefüges von fünf Kreuzen.

Eine Flankenlinie mit 5 Sechzehnerreihen zieht in die Mitte des Übungsraumes, um zunächst 5 Ringe zu bilden, deren Grundlinien ein gleichschenkeliges Kreuz sind. (**Fig. 142.**) Am raschesten wird diese Aufstellung damit erreicht, daß die erste und die letzte Sechzehnerreihe sich von der Linie nach der l. und r. Seite entfernen, um neben der mittleren Sechzehnerreihe ihre Ringe zu ziehen. Nach erfolgter Aufstellung Abzählen in jedem Ringe zu Viererreihen (kann auch vorher geschehen), Fassung „Hand in Hand" und $^1/_4$ Schwenkung r. der Viererreihen zum Kreuz. (**Fig. 142.**)

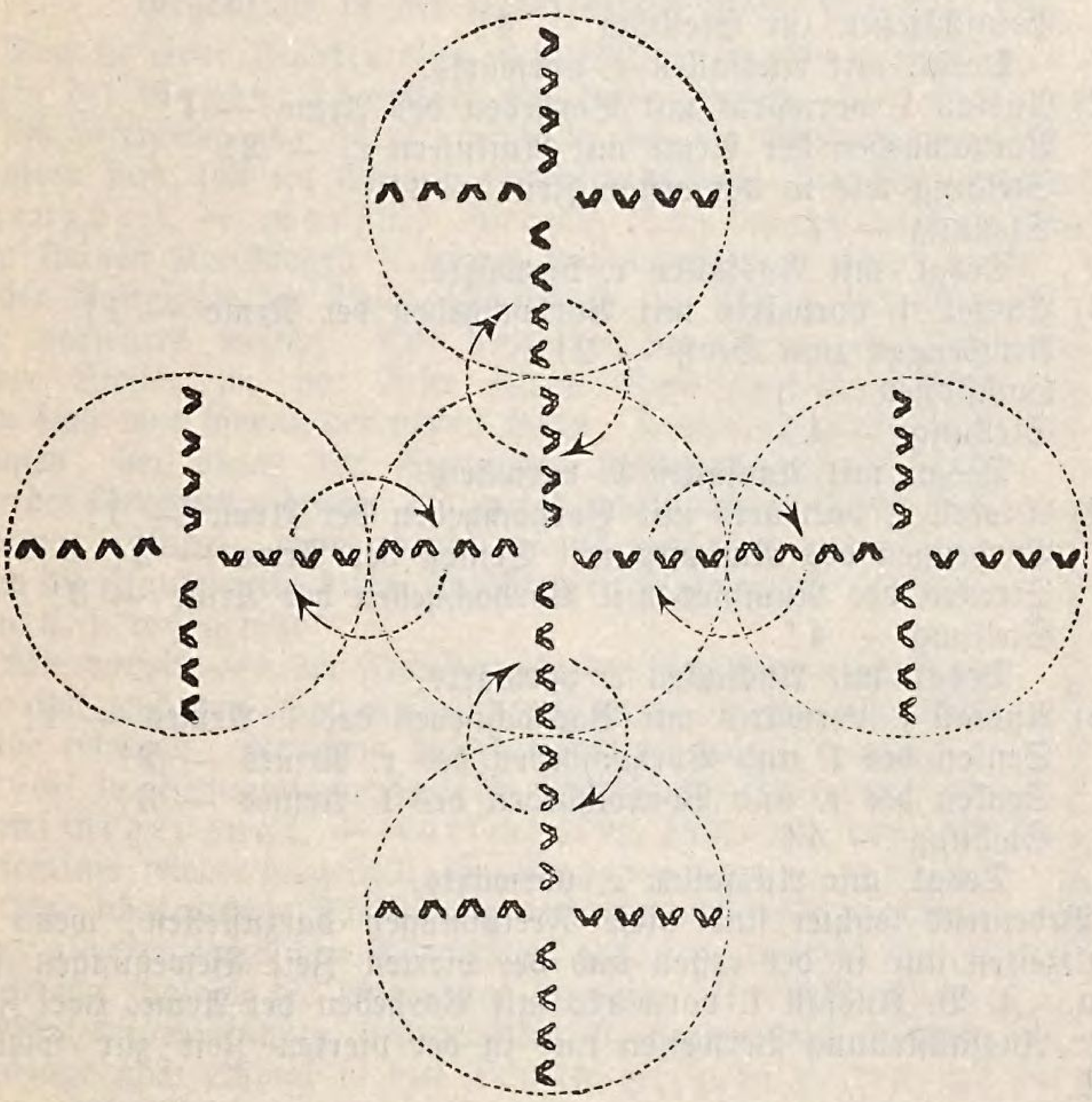


Fig. 142.

a. Alle Reihen schwenken im Kreuz um dessen Mitte mit 4 Schritten ¼ Schwenkung l.

b. Mit ½ Schwenkung r. der mittleren Reihen Platzwechsel in 8 Schritten wie die Pfeile in **Fig. 142** anzeigen. Während des Schwenkens der mittleren Reihen gehen die äußeren Reihen an Ort.

c. Das Schwenken wie bei a. und b. wird abwechselnd so lange wiederholt, bis jede Reihe wieder auf ihrem anfänglichen Platze steht, wozu 20mal 12 Zeiten erforderlich sind.

Bei kleineren Turnabteilungen nimmt man statt der Viererreihen Dreierreihen oder eine Linie von 3 oder auch 2 Kreuzen.

Während dieser Schwenkungen können die daran nicht beteiligten Reihen

Freiübungen

vornehmen, wobei dem Vorturner die Wahl bleibt, nur eine Freiübung von 8 Zeiten während aller Schwenkungen zu wiederholen, oder nach je 4 Schwenkungen, wie hierunter geboten ist, wechseln zu lassen. Nicht zu schneller Marschtakt befördert das Gelingen der Übungen.

Ausfall mit Armheben.

1) Ausfall l. vorwärts mit Vorheben der Arme — 1!
Vorhochheben der Arme — 2!
Senken zur Vorhebhalte — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

2) Ausfall l. vorwärts mit Vorheben der Arme — 1!
Vorhochheben der Arme mit Aufknieen r. — 2!
Stellung wie in der ersten Zeit — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

3) Ausfall l. vorwärts mit Vorhochheben der Arme — 1!
Armbeugen zum Stoß — 2!
Hochstoßen — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

4) Ausfall l. vorwärts mit Vorhochheben der Arme — 1!
Vorbeugen des Rumpfes mit Senken der Arme — 2!
Strecken des Rumpfes mit Vorhochheben der Arme — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

5) Ausfall l. vorwärts mit Vorhochheben des l. Armes — 1!
Senken des l. und Vorhochheben des r. Armes — 2!
Senken des r. und Vorhochheben des l. Armes — 3!
Stellung — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

Bedeutend leichter sind diese Freiübungen darzustellen, wenn von 4 Taktzeiten nur in der ersten und der vierten Zeit Bewegungen stattfinden. Z. B. Ausfall l. vorwärts mit Vorheben der Arme, zwei Zeiten in der Ausfallstellung Verweilen und in der vierten Zeit zur Stellung zurück.

Sechster Abschnitt.

Gegenzüge und Winkelzüge. Fersenheben und Rumpfdrehen mit Armthätigkeiten, Stellungswechsel mit Armschwingen und so weiter.

Vorbemerkungen: Wenn eine Übungsschar auf einer bestimmten Bahn zieht, so wird die Bewegungsrichtung durch Angabe des Krümmungswinkels dieser Bahn bezeichnet. Ist dieser Winkel an einer bestimmten Stelle ein rechter, so führt die Schar hier einen Winkelzug aus, ist er kleiner, einen Schrägzug rückwärts, ist er größer, einen Schrägzug vorwärts, ist er doppelt so groß, einen Gegenzug. Der Gegenzug kehrt die Bewegungsrichtung der Schar um.

51.

Ordnungsübungen.

Gegenzüge in der Flankenlinie (Lion VII. 86.)

Den in einer Flankenreihe aufgestellten Turnern wird mit kurzen Worten der Gegenzug erklärt und dann geboten: Umzug — marsch! Die sich fortbewegende Flankenreihe, in der die Abstände möglichst gleich zu halten sind, soll im Gegenzuge weiter ziehen. Der Vorturner befiehlt: Gegenzug l. — marsch! Hiernach dreht sich der vordere Führer in einem kleinen Kreisbogen l. herum und schreitet in einer Linie, welche mit der Ganglinie der Reihe gleichläuft, an der l. Seite der Reihe vorwärts weiter. Alle Einzelnen der Reihe gehen bis zu der Stelle, wo der Erste seinen Gegenzug begann und folgen ihm von hier in der neuen Bahn. Nach einigen Wiederholungen, bei denen der Vorturner achtsam sein muß, daß keiner der Gereiheten früher als auf der bestimmten Stelle zum Gegenzug abbiegt, wird ebenso der Gegenzug r. geübt und danach die Flankenreihe durch Abzählen in Achterreihen (Zehnerreihen u. s. w.) geteilt

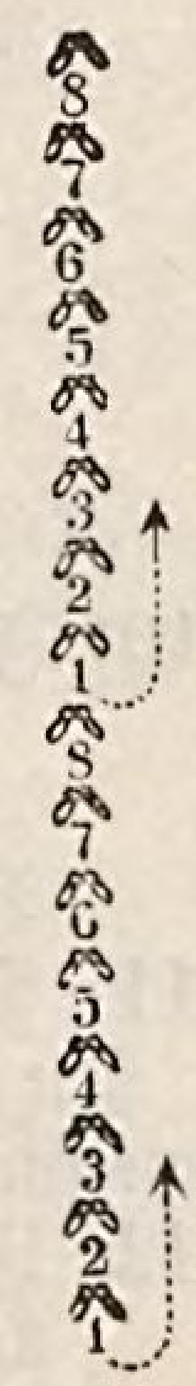


Fig. 143.

Wie vorhin von der Flankenreihe der Gegenzug geschritten ist, so soll jetzt von allen Reihen der Flankenlinie zugleich derselbe erfolgen. Nachdem die Flankenlinie mit Umzug — marsch! in Bewegung versetzt ist, befiehlt der Vorturner den Reihen: Gegenzug l. — marsch! (**Fig. 143.**) und, wenn die Flankenlinie wieder hergestellt ist: Gegenzug r. — marsch!

Eine abgerundete Darstellung verlangt, daß alle vorderen Führer gleichzeitig zu den Gegenzügen antreten, und daß ebenso alle Letzten zugleich die Gegenzüge beenden. Um diese Gleichmäßigkeit herbeizuführen, bestimmt der Vorturner, daß zu jedem Gegenzuge noch einmal so viel Schritte gebraucht werden, als die Reihe Turner zählt. Bei den von uns angenommenen Achterreihen würde demnach

ein Gegenzug 16 Schritte in Anspruch nehmen. Auch hierbei werden einige Wiederholungen bald zu der gewünschten Sicherheit führen, um die Einübung der Gegenzüge im Laufe erfolgreich betreiben zu können. Abwechselnd kann hiernach das Gegenziehen im Marsch und im Laufe geübt werden. Z. B. folgen zwei Gegenzügen r. im Marsche zwei Gegenzüge l. im Laufe mit der Anwendung unserer Bestimmung, daß sowohl beim Gehen wie beim Laufen jeder Gegenzug (von Achterreihen) mit 16 Schritten zu beenden ist. Zum Überflusse kann dann noch angeordnet werden, daß nach jedem Gegenzug eine bestimmte Zahl von Schritten im Umzuge weiter gegangen oder gelaufen wird, ehe der Wechsel zum nächsten Gegenzug eintritt, wodurch mehr Ruhe in die Übung kommt. Endlich Nebenreihen der Reihen zur Flankensäule und Öffnen auf zwei Schritt Abstand zu den

Freiübungen.

Fersenheben mit Armheben (Lion VII 17 u. 25.)

1) Fersenheben l. — 1! (**Fig. 144.**)
   Senken — 2!
2) Fersenheben r. — 1!
   Senken — 2!

   } Möglichst bis zum Anfersen an das Gesäß.

   Dann abwechselnd l. und rechts.
3) Wie 1 und 2 mit Vorheben beider Arme (Vergl. **Fig. 10.**)
4) Wie in 1 und 2 mit Seitheben beider Arme (Vergl. **Fig. 4.**)
5) Wie 1 mit Vorheben, wie 2 mit Seitheben, dann umgekehrt.
6) Wie 1 und 2 mit Vorhochheben (Vergl. **Fig. 3.**)
7) Wie 1 und 2 mit Seithochheben.
8) Wie 1 mit Vorhochheben, wie 2 mit Seithochheben dann umgekehrt.
9) Bei viermaligem Fersenheben — entweder mit ein und demselben Beine fortgesetzt oder l. und r. abwechselnd —
   a. Vorheben,
   b. Seitheben,
   c. Vorhochheben,
   d. Seithochheben

   } in 8 Zeiten.



Fig. 144.

---

10) Fersenheben l. mit Beihilfe der Hände, die l. Hand, schwerer beide Hände, erfassen den Fußrist hinterm Rücken und halten die Ferse an das Gesäß — 1!
    Beinsenken — 2!
11) Desgl. Fersenheben r.

In beiden Stellungen einige Zeit Verweilen, dann Beinsenken und Abwechseln.

12) In der Fersenhebhalte wie bei 10 Fußwippen und mäßiges Kniewippen (**Fig. 43.**), wobei der Vorturner die Bewegungen 1 und 2 zählend begleitet.
13) In der Fersenhebhalte r. mit Beihilfe nur einer Hand. Heben des freien Armes nach verschiedenen Richtungen. Beide Arme können auch auf Befehl des Vorturners ihr Verhalten wechseln.

14) In der Fersenhebhalte l. und nach bestimmter Zeit r. mit Beihilfe nur einer Hand
 a. Fußwippen mit Heben eines Armes,
 b. Kniewippen mit Heben eines Armes,
 c. Vorbeugen des Rumpfes.

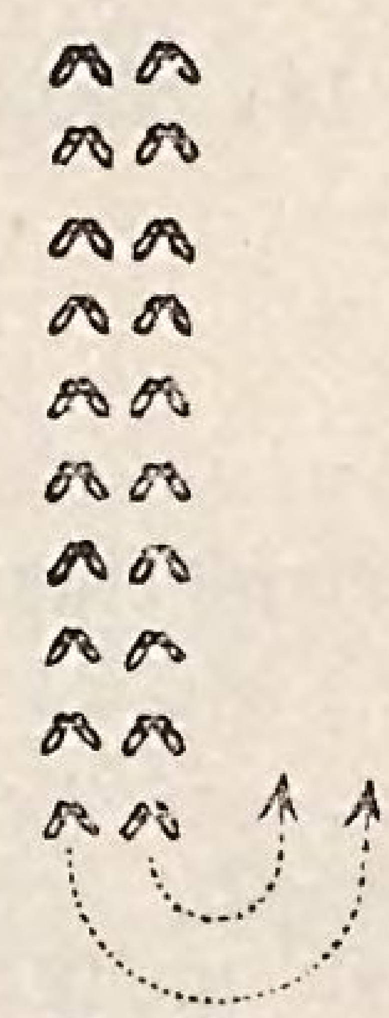
15) Fersenheben l. mit Beihilfe der Hände, eine Hand oder beide halten die gehobene Ferse vor dem Leibe — 1!
Beinsenken — 2!
16) Desgl. Fersenheben r.
17) Hüpfen auf einem Beine mit Fersenhebhalte wie bei 15 und 16.
18) Desgl. mit Vor-, Seit- oder Hochstoßen des griff-freien Armes.

52.

Ordnungsübungen.

Gegenzüge einer Flankensäule.

In der Flankenreihe werden im Umzuge Paare gebildet durch: l. Nebenreihen, nacheinander — marsch! Mit dem Nebenreihen schließen die Rotten vorwärts zu gewöhnlichem Abstand. Gegenzug der Säule l. — marsch! (**Fig. 145.**) Nach Vollendung desselben Gegenzug r. und Wiederholung beider im Lauf, auch abwechselnd einen Gegenzug im Marsch, den anderen im Lauf! Während des Umzuges zunächst Hinterreihen zur Flankenlinie und danach: zu Dreierreihen l. Nebenreihen — marsch! Die Bildung der Dreierreihen kann auch ohne vorhergehendes Hinterreihen zur Flankenlinie erfolgen. Gegenzüge der Säule von Dreierreihen l. und r. im Marsch und im Lauf. Die Übung endet mit Herstellung von Viererreihen und größeren Reihen und Gegenzügen derselben wie vorher von den kleineren Reihen. Während dieser Marschübungen können Stäbe als „Gewehr" getragen werden. Öffnen der Reihen und der Rotten auf zwei Schritt Abstand zu den


Fig. 145.

Stabübungen.

Kniebeugen und Fersenheben mit Armstoßen (Lion VII 23, 25 u. 21.)

Die Hände ergreifen in Schulterbreite den Stab rist- oder kammgriffs.
(Siehe die Bilder und Bemerkungen auf Seite 24 des 2. Abschnittes.)
1) Kniebeugen halbtief — 1!
 Kniestrecken mit Fersenheben l. (**Fig. 144.**) — 2!
 Kniebeugen zum Stand auf beiden Beinen — 3!
 Kniestrecken zur Stellung — 4!
2) Desgl. mit Fersenheben r., dann abwechselnd l. und r.
3) Beugen der Arme zum Stoß — 1!
 Vorstoßen — 2!
 Beugen der Arme — 3!
 Tiefstoßen — 4!
4) Das Armstoßen wie 3 gleichzeitig mit 1 und 2.
5) Beugen der Arme zum Stoß — 1!
 Hochstoßen — 2!
 Beugen der Arme — 3!
 Tiefstoßen — 4!

6) Das Armstoßen wie 5 gleichzeitig mit 1 und 2.
7) Fersenheben l. — 1!
Kniebeugen halbtief zum Stand auf beiden Beinen — 2!
Kniestrecken mit Fersenheben l. — 3!
Beinsenken zur Stellung — 4!
8) Desgl. mit Fersenheben r., dann abwechselnd l. und r.
9) Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Vorstoßen — 2!
Hochheben der gestreckten Arme — 3!
Senken der Arme zur Senkhalte — 4!
10) Die Armübung 9 gleichzeitig mit 7 und 8.
11) Vorhochheben der Arme (vergl. **Fig. 3.**) — 1!
Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Vorstoßen — 3!
Senken der Arme zur Senkhalte — 4!
12) Die Übung 11 mit den Übungen 7 und 8.
Der Stab wird senkrecht vor den Körper auf den Boden gestellt. Er dient als Stütze beider Hände oder auch nur einer mit Griff am oberen Ende.
13) Bei Fersenhebhalte l. Kniebeugen im Stand auf einem Beine bis zum Anknieen an den Boden. Die freie Hand kann die gehobene Ferse fest am Gesäß halten.
14) Desgl. bei Fersenhebhalte rechts.

53.

Ordnungsübungen.

Abwechselnde Gegenzüge der Reihen und der Rotten (Lion VII. 92.)

Die in einer Flankenreihe aufgestellten Turner werden so eingeteilt, daß ein Reihenkörper mit möglichst gleichzähligen Reihen und Rotten entsteht. Eine Übungsschar, bestehend aus 36 Teilnehmern, würde hiernach am besten in sechs Sechserreihen zu gliedern sein. Aus der Flankenlinie wird durch Nebenreihen der Reihen die Flankensäule gebildet und diese in den Reihen und den Rotten auf gut einen Schritt Abstand geöffnet. Zunächst sollen die Reihen dieses Körpers gegenziehen nach dem Befehl: R e i h e n, G e g e n z u g l. — m a r s c h! (**Fig. 146.**) Der Vorturner hat sorgsam darüber zu wachen, daß während des Gegenzugs die Abstände in den Reihen nicht verringert oder vergrößert werden, daß der Erste nicht weiter als neben den Platz des Letzten und der Letzte nicht weiter als neben den Platz des Ersten schreitet; mit 16 Schritten kann jeder seinen neuen Platz eingenommen haben. Die nochmalige

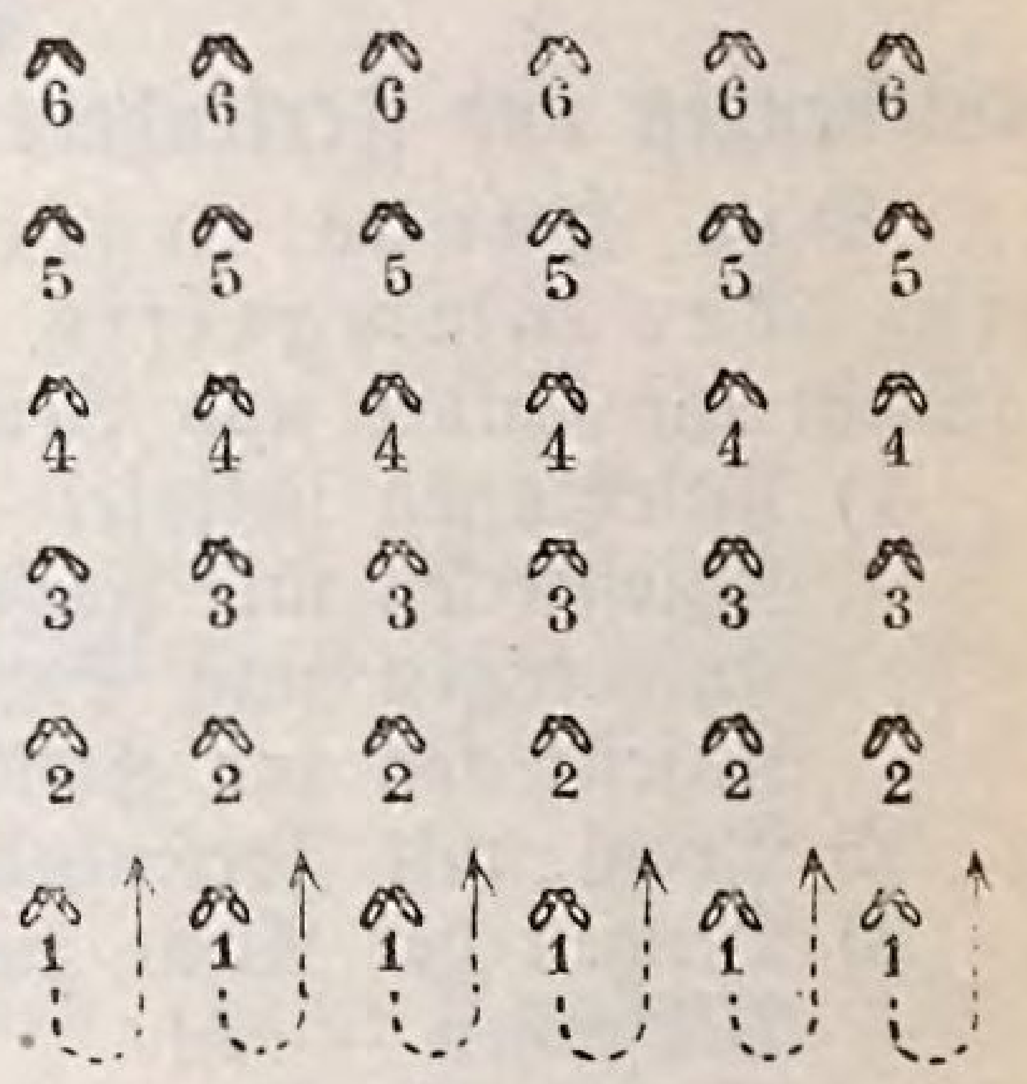


Fig. 146.

Wiederholung und Ausführung desselben Befehles führt alle wieder auf die frühere Stelle zurück. Ebenso die zweimalige Ausführung des Gegenzuges r. Dann: A l l e l. — u m! und R o t t e n, G e g e n z u g l. — m a r s c h! Nochmals denselben Befehl und zweimal Gegenzug r. Danach wieder l. um und zweimaliger Gegenzug der Reihen l. und r. Wieder

l. um und dieselben vier Gegenzüge der Rotten. Eine letzte Vierteldrehung l. stellt die Ordnung der **Fig. 146** wieder her. Nunmehr kann angeordnet werden, daß die vorher nach den Befehlen des Vorturners dargestellten Gegenzüge ohne weiteren Befehl hinter einander geschritten werden, und daß die erforderliche Vierteldrehung mit dem letzten Schritt eines Gegenzuges geschieht. Dem Gelingen des Ganzen wird es sehr förderlich sein, wenn der Vorturner nach jedem Gegenzuge 4 oder 8 Schritte an Ort zu gehen bestimmt, die dazu dienen sollen, die etwa verlorene Richtung oder den vorher innegehabten Abstand wieder herzustellen. Abkürzungen können damit erzielt werden, daß sogleich einem Gegenzuge l. ein solcher r. folgt; ebenfalls kann nach jedem Gegenzuge der Reihen ein solcher der Rotten und umgekehrt befohlen werden.

Freiübungen,

die auch bei Belastung der Hände mit Hanteln dargestellt werden können.

Fersenheben und Beinstellen mit Armbeugen und -Strecken.

(Lion VII. 25 u. 19.)

—— Hände — an!

1) Fersenheben l. (**Fig. 144.**) — 1!
Vorstellen l. (Vergl. **Fig. 18.**) aus der Fersenhebhalte — 2!
Fersenheben l. aus der Vorschrittstellung — 3!
Beinsenken zur Stellung — 4!

2) Desgl. mit dem r. Bein, dann abwechselnd l. und r.

—— Vorhebhalte mit Kammhaltung der Arme (die inneren Handflächen nach oben gehalten) — hebt!

3) Beugen beider Arme nach oben, die Oberarme bleiben wagerecht — 1!
Strecken zur Vorhebhalte — 2!

4) Die Übung 3 gleichzeitig mit 1 und 2. Die Armübung wird wiederholt.

—— Hände — an!

5) Fersenheben l. — 1!
Seitstellen l. (Vergl. **Fig. 19.**) aus der Fersenhebhalte — 2!
Fersenheben l. aus der Seitschrittstellung — 3!
Beinsenken zur Stellung — 4!

6) Desgl. mit dem r. Bein, dann abwechselnd l. und r.

—— Seithebhalte mit Speichhaltung der Arme (die Daumen werden nach oben gehalten **Fig. 14.**) — hebt!

7) Beugen beider Arme nach oben, die Oberarme bleiben wagerecht — 1!
Strecken zur Seithebhalte — 2!

8) Die Übung 7 gleichzeitig mit 5 und 6. Die Armübung wird wiederholt.

—— Hände — an!

9) Fersenheben l. — 1!
Rückstellen l. (Vergl. **Fig. 20.**) aus der Fersenhebhalte — 2!
Fersenheben l. aus der Rückschrittstellung — 3!
Beinsenken zur Stellung — 4!

10) Desgl. mit dem r. Bein, dann abwechselnd l. und r.

— Senkhalte der Arme — senkt!

11) Vorheben der Arme (Vergl. **Fig. 18.**) — 1!
Vorhochheben (Vergl. **Fig. 19.**) aus der Vorhebhalte — 2!
Senken zur Vorhebhalte — 3!
Senken zur Senkhalte — 4!

12) Die Übung 11 gleichzeitig mit 9 und 10.

Zur Erweiterung dieser Übungsgruppe kann der Vorturner in der Vorschrittstellung ein Vorbeugen, in der Seitschrittstellung ein Seitbeugen und in der Rückschrittstellung ein Rückbeugen des Rumpfes einfügen.

54.

Ordnungsübungen.

Gegengleiche Gegenzüge.

Aus der Flankenreihe wird durch Nebenreihen die Stirnsäule von Paaren gebildet und diese mit Umzug — marsch! in Bewegung gesetzt. Hierauf: Gegenzug nach außen — marsch! Die r. gehende Rotte biegt mit Gegenzuge r., die l. gehende Rotte mit Gegenzuge l. ab. (**Fig. 147.**) Nach Vollendung des Gegenzuges werden die Reihen nach innen geschlossen und der Gegenzug wird wiederholt. Der weitere Befehl: Gegenzug nach innen — marsch! führt die Rotten in die Gasse, welche durch den Gegenzug nach außen entstanden ist, und zur geschlossenen Stirnsäule, die nun wieder auf zwei Schritt seitwärts zum abermaligen Gegenzuge nach innen geöffnet wird. Dem Gegenzuge nach außen kann dann unmittelbar der Gegenzug nach innen und umgekehrt folgen, und jede Weise kann für sich allein im Lauf oder wechselnd im Lauf und im Marsche weiter geübt werden. Zur Erweiterung dieser Übungsformen kann der Vorturner folgendes anordnen:

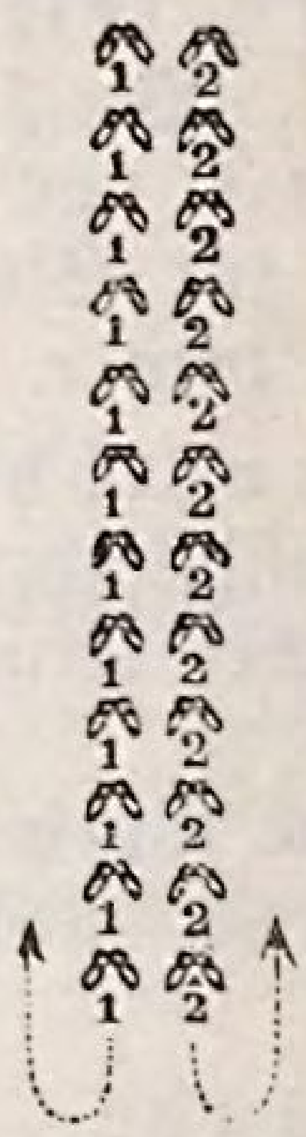


Fig. 147.

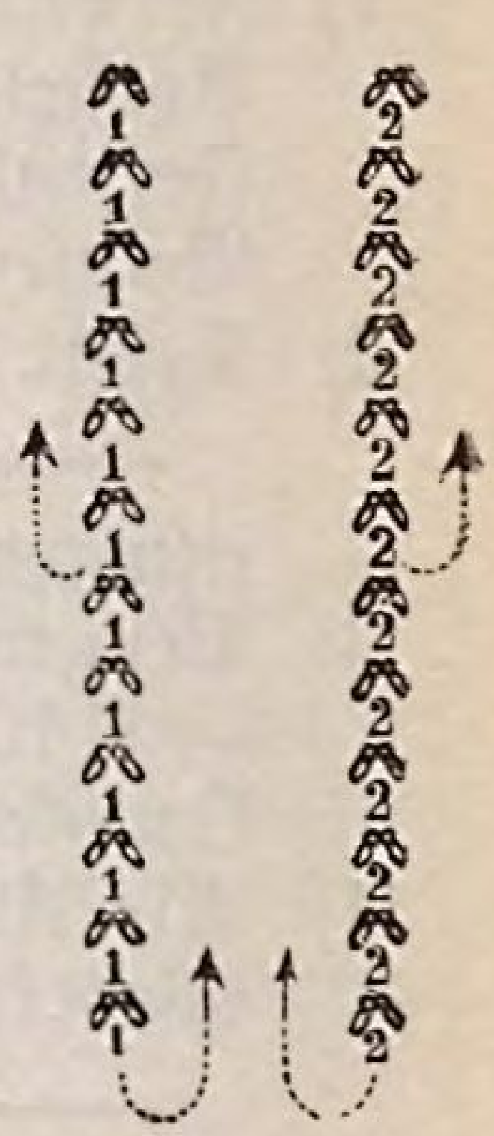


Fig. 148.

1) werden die Gegenzüge nach außen und nach innen statt von einer Säule mit Paaren von einer Säule mit Vierer- oder Sechserreihen geübt. Diese Säule mit Viererreihen und mit Sechserreihen kann wiederum zerlegt werden in zwei oder drei Säulen mit Paaren, welche auch zugleich Gegenzüge zur Darstellung bringen können;

2) wird jede Flankenrotte der Säule mit Paaren in mehrere Rotten zerlegt und von diesen Rotten das Gegenziehen derart betrieben, daß bestimmte Rotten zu derselben Zeit ihren Gegenzug nach innen vollziehen, wenn den anderen Rotten Gegenzug nach außen befohlen ist. Beispielsweise ist **Fig. 148** hier angefügt, die dem Vorturner zum Nachsinnen über andere hierher gehörige Übungsfälle anregen kann. Daß dem Laufen bei diesen Gegenzügen sein volles Recht werden müsse, sei hier noch ausdrücklich hervorgehoben.

Aus den bestehenden Rotten wird dann — vielleicht durch Nebenreihen der Reihen — die Aufstellung zu den Freiübungen genommen, welche in den Reihen und in den Rotten zwei Schritt Abstand erfordern.

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln beschwert sein.

Rumpfdrehen mit Armheben und Kniebeugen (Lion VII. 39, 17 u. 23.)

Es ist zu beachten, daß die Füße ihre Stellung (im rechten Winkel) nicht verändern.

1) Rumpfdrehen l. (**Fig. 149.**) — 1!
Zurückdrehen nach vorn — 2!

2) Rumpfdrehen r. — 1!
Zurückdrehen nach vorn — 2!

3) Rumpfdrehen l. -- 1!
Rumpfdrehen r. — 2!
Rumpfdrehen l. und so fortgesetzt wechselnd.

4) Rumpfdrehen l. mit Vorheben beider Arme — 1!
Zurückdrehen nach vorn mit Armsenken — 2!

5) Desgl. Rumpfdrehen r.

6) Rumpfdrehen l. mit Vorheben (Vergl. **Fig. 10.**) beider Arme — 1!
Rumpfdrehen r., die Arme bleiben in der Vorhebhalte — 2! Desgl. wieder l. und fortgesetzt wechselnd.



Fig. 149.

7) Rumpfdrehen l. mit Vorheben der Arme — 1!
Ausbreiten der Arme (**Fig. 14.**) in der Rumpfdrehhalte — 2!
Schwung der Arme wieder zur Vorhebhalte — 3!
Zurückdrehen nach vorn mit Armsenken — 4!

8) Desgl. beim Rumpfdrehen rechts.

9) Rumpfdrehen l. mit Vorheben der Arme (Vergl. **Fig. 18.**) — 1!
Rumpfdrehen r. mit Vorhochheben (Vergl. **Fig. 19.**) — 2!
Rumpfdrehen l. mit Senken zur Vorhebhalte — 3!
Zurückdrehen nach vorn mit Senken zur Senkhalte — 4!

10) Desgl. mit Rumpfdrehen r. beginnen.

11) Rumpfdrehen l. — dreht!
Fortgesetztes Kniebeugen halbtief (**Fig. 43.**) und Strecken in der Rumpfdrehhalte.

12) Desgl. in der Rumpfdrehhalte r.

Als Armthätigkeiten können zu 11) und 12) Vor-, Seit- oder Hochhebhalte oder Armheben in die genannten Richtungen bestimmt werden. Schließlich lasse der Vorturner das Kniebeugen in der Rumpfdrehhalte bis zum Hockstande (**Fig. 42.**) versuchen, wobei zur Erleichterung die Arme in der Vorhebhalte gehalten werden.

55.

Ordnungsübungen.

Gegenzüge mit Nebenreihen (Lion VII. 126.)

Zur schnellen Bildung von Reihenkörpern ist das Gegenziehen mit Nebenreihen folgendermaßen zu verwenden. Der im Umzuge befindlichen Flankenreihe ruft der Vorturner den Befehl zu: Mit Gegenzuge l. Nebenreihen zu Paaren — marsch! Der Erste der Reihe geht in größerem Kreisbogen als der Zweite, beide aber ziehen als vereinigtes Paar im Gegenzuge mit „Arm in Arm“ oder mit „verschränkten Armen“ (**Fig. 115 u. 116.**) weiter. An derselben Stelle aber, wo das erste Paar der Gegenzug verband, findet auch das Gegenziehen aller übrigen der

Reihe mit Nebenreihen statt. (**Fig. 150.**) Nachdem alle Paare gebildet sind — oder auch schon früher — befiehlt der Vorturner den Paaren: Mit Gegenzuge r. Nebenreihen zu Viererreihen — marsch! Das erste Paar schwenkt in größerem Bogen, reiht sich l. neben das in kleinerem Kreise schwenkende zweite Paar, und beide Paare ziehen als Viererreihe im Gegenzuge weiter. Ähnlich erfolgt die Bildung von Achterreihen mit Gegenzug. Nach den Freiübungen kann die Rückbildung zur Flankenreihe derart geschehen, daß sich zunächst aus der Achterreihe die zweite Viererreihe im Gegenzuge hinter die erste Viererreihe schiebt, ebenso die anderen, danach die Paare u. s. w.

Die Reihen und die Rotten werden auf zwei Schritt Abstand geöffnet zu den

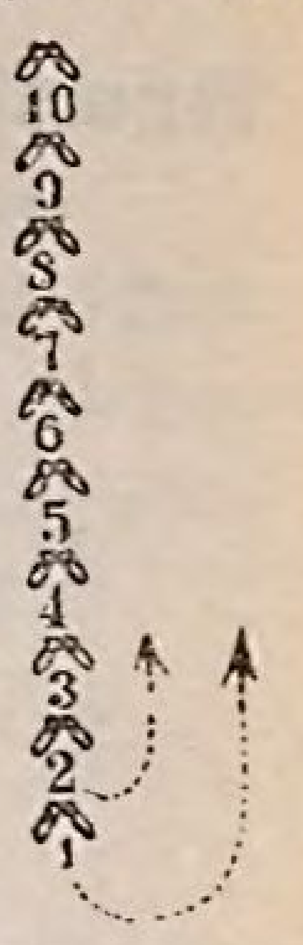


Fig. 150.

Freiübungen oder Hantelübungen.

Rumpfdrehen und Kniebeugen mit Armstoßen und Armheben.

(Lion VII. 39, 21 u. 17.)

1) Rumpfdrehen l. (**Fig. 149.**) — 1!
Zurückdrehen nach vorn mit Kniebeugen halbtief (**Fig. 43.**) — 2!
Kniestrecken zur Stellung — 3!
2) Desgl. mit Rumpfdrehen r., dann abwechselnd l. und rechts.
3) Beugen der Arme zum Stoß (**Fig. 39.**) — 1!
Vorstoßen — 2!
Armsenken zur Senkhalte — 3!
4) Die Armthätigkeiten wie 3 gleichzeitig mit den Übungen 1 und 2.
5) Kniebeugen halbtief — 1!
Kniestrecken mit Rumpfdrehen l. — 2!
Zurückdrehen nach vorn — 3!
6) Desgl. mit Rumpfdrehen r., dann abwechselnd l. und rechts.
7) Beugen der Arme zum Stoß (**Fig. 41.**) — 1!
Hochstoßen — 2!
Armsenken zur Senkhalte — 3!
8) Die Übungen 5 und 6 gleichzeitig mit 7.
9) Rumpfdrehen l. mit Vorhochheben der Arme — 1!
Zurückdrehen nach vorn mit Kniebeugen halbtief und Senken der Arme zur Seithebhalte — 2!
Kniestrecken mit Rumpfdrehen l. und Hochheben der Arme — 3!
Zurückdrehen mit Armsenken zur Senkhalte — 4!
10) Desgl. mit Rumpfdrehen rechts.
11) Rumpfdrehen l. mit Vorheben der Arme — 1!
Zurückdrehen nach vorn mit Kniebeugen halbtief und Vorhochheben der Arme — 2!
Kniestrecken mit Rumpfdrehen r. und Senken der Arme zur Vorhebhalte — 3!
Zurückdrehen nach vorn mit Armsenken — 4!
12) Desgl., das erste Rumpfdrehen r.
13) Die Übungen 11 und 12 im Wechsel.
14) Rumpfdrehen l. mit Beugen der Arme zum Stoß — dreht!
Viermal (auch mehr oder weniger)
a. Vorstoßen, b. Seitstoßen (**Fig. 39.**), c. Hochstoßen (**Fig. 41.**)
15) Rumpfdrehen r. desgl.
16) Rumpfdrehen l. mit Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Rumpfdrehen r. mit Hochstoßen (auch Vor- oder Seitstoßen) — 2!

Dann wieder l. Drehen mit Beugen der Arme und fortgesetzt abwechselnd l. und rechts.

17) Desgl. Rumpfdrehen r. mit Beugen der Arme, Rumpfdrehen l. mit Armstoßen.

18) Rumpfdrehen l. und r. abwechselnd im gewöhnlichen Takte mit raschem Beugen und Stoßen mit beiden Armen bei jeder Drehung. Man kann auch bestimmen, daß z. B. beim Rumpfdrehen l. Hochstoßen, beim Rumpfdrehen r. Seit- oder Vorstoßen u. s. w. erfolgt.

56.

Ordnungsübungen.

Gegenzüge mit Reihen.

Eine Flankenlinie mit Fünferreihen (besser: größeren Reihen) soll Gegenzüge ausführen, die mit einer Reihung enden. Bei diesen Gegenzügen wird dem Ersten jeder Reihe eine bestimmte Zahl von Schritten vorgeschrieben, nach welchen er mit einer Drehung an Ort bleibt, während die übrigen der Reihe in vorher festgestellter Weise sich an ihn reihen. Z. B. der im Umzuge l. sich fortbewegenden Reihe wird geboten: Gegenzug l., der Erste dreht sich nach 4 Schritten l. um, die übrigen der Reihe reihen sich r. neben den Ersten — marsch! Den Vorgang des Gegenzuges mit Nebenreihen zeigt **Fig. 151.** Alle l. — um! und Umzug l. — marsch! aus dem dann das Gegenziehen r. mit l. Nebenreihen geübt wird. Alle r. — um! und Umzug — marsch! Mit einigen Wiederholungen ist vollständige Sicherheit aller Übenden zu erreichen.

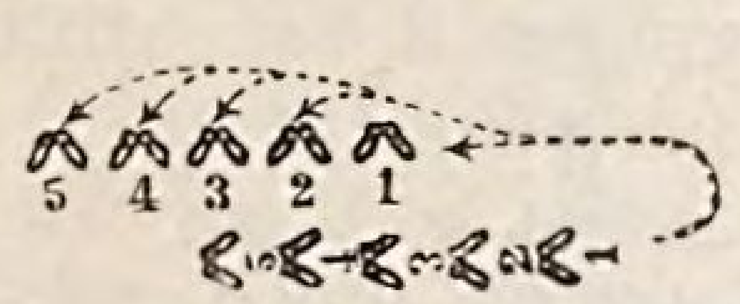


Fig. 151.

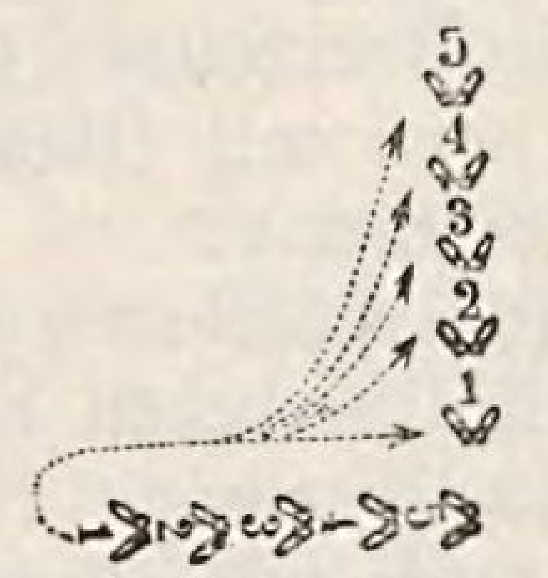


Fig. 152.



Fig. 153.

Gegenzug r., der Erste dreht nach 6 Schritten l. um, die übrigen der Reihe r. Vorreihen (vor den Ersten) — marsch! (**Fig. 152.**) Alle l. kehrt — um! und Winkelzug l. — marsch! führt die Reihen zur Flankenlinie mit Umzug l., aus dem dann das Gegenziehen l. mit ¼ Drh. r. der Ersten nach 6 Schritten und das l. Vorreihen geübt wird. Alle l. kehrt — um! und Winkelzug l. zum Umzuge l. — marsch! Einige Wiederholungen.

Gegenzug l., der Erste dreht sich nach 3 Schritten l. um, die übrigen reihen sich r. hinter (den Ersten) — marsch! (**Fig. 153.**) Winkelzug r. zum Umzuge r. — marsch! Gegenzug r., der Erste dreht sich nach drei (oder mehr) Schritten r. um, die übrigen l. Hinterreihen — marsch! Winkelzug l. zum Umzuge l. — marsch! Wenn nicht eine Wiederholung im Lauf angeordnet wird, erfolgt l. Nebenreihen der Reihen und Öffnen der Reihen und der Rotten auf zwei Schritt Abstand zu den

Stabübungen.

Rumpfdrehen mit Armheben und Armkreisen (Lion VII. 39, 17 u. 18.)

Der Stab wird ristgriffs getragen.

1) Rumpfdrehen l. (**Fig. 149.**) mit Vorheben der Arme (Vergl. **Fig. 7.**) — 1!
Zurückdrehen mit Armsenken — 2!
2) Desgl. mit Rumpfdrehen r., dann beides abwechselnd l. und r.
3) Fortgesetztes Rumpfdrehen von l. nach r. und umgekehrt mit Vorhebhalte der Arme.
4) Rumpfdrehen l. mit Vorheben der Arme — 1!
Vorhochheben der Arme in der Rumpfdrehhalte — 2!
Senken der Arme zur Vorhebhalte in der Rumpfdrehhalte — 3!
Zurückdrehen nach vorn mit Armsenken — 4!
5) Desgl. mit Rumpfdrehen r., dann beides abwechselnd l. und r.
6) Rumpfdrehen l. mit Vorhochheben der Arme — 1!
Zurückdrehen mit Armsenken — 2!
7) Desgl. mit Rumpfdrehen r., dann beides abwechselnd l. und r.
8) Fortgesetztes Rumpfdrehen von der l. nach der r. Seite und umgekehrt mit Hochhebhalte der Arme.
9) Fortgesetztes Rumpfdrehen von der l. nach der r. Seite und umgekehrt mit jedesmaligem raschen Senken und wieder Hochheben der Arme.

—— Der Stab wird ristgriffs an den Enden erfaßt.

10) Rumpfdrehen l. mit Vorhochheben der Arme — 1!
Rückwärts Senken der Arme — 2!
Rückwärts Hochheben — 3!
Zurückdrehen nach vorn mit Armsenken zur Senkhalte — 4!
11) Desgl. mit Rumpfdrehen r.
12) Rumpfdrehen l. mit Überheben (Kreisen) rückwärts — 1!
Zurückdrehen nach vorn mit Überheben (Kreisen) vorwärts — 2!
13) Desgl. mit Rumpfdrehen r.
14) Rumpfdrehen l. mit Überheben rückwärts — 1!
Rumpfdrehen r. mit Überheben vorwärts — 2!
Rumpfdrehen l. mit Überheben rückwärts — 3!
Zurückdrehen nach vorn mit Überheben vorwärts — 4!
15) Desgl. mit Rumpfdrehen r. beginnen.

Jedem Rumpfdrehen kann auch ein leichtes Kniebeugen beider Beine zugeordnet werden.

Die hierüber beschriebenen Übungen können auch derart geübt werden, daß der Reihenkörper in erste und in zweite Reihen geteilt wird, von denen z. B. die erste Reihe ihr Rumpfdrehen l., die zweite r. — also gegengleich — beginnt und beide dann wechseln.

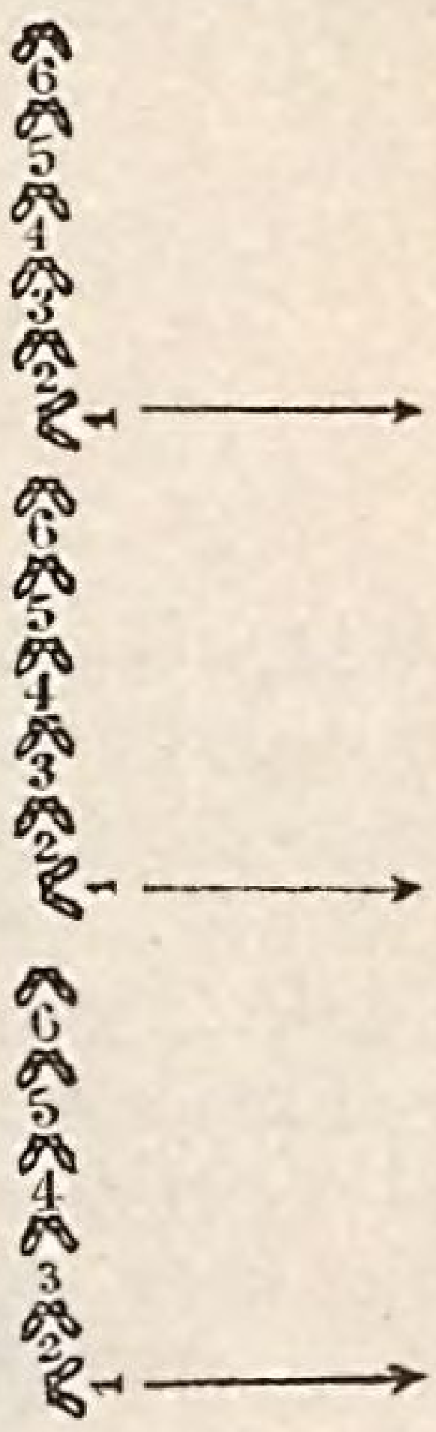
57.

Ordnungsübungen.

Winkelzüge.

In der Flankenreihe, welche nur auf lang gestreckter Bahn — also ohne Bogen steht, werden durch Abzählen Sechserreihen (oder größere Reihen, die möglichst gleiche Gliederzahl haben) hergestellt. Die l. Leibesseite der Übenden ist nach der Mitte des Turnraumes gedreht.

Zur Erleichterung beim Einüben der Winkelzüge kann anfänglich angeordnet werden: Der Erste jeder Reihe l. — um! (**Fig. 154.**) Nach dieser Drehung stehen die Ersten in der Richtung, welche sie bei Ausführung des Winkelzuges l. zu verfolgen haben; sie stehen aber auch auf der Stelle, zu der jeder Einzelne der Reihe hingehen, auf der er sich drehen und dem Ersten folgen muß. Der Befehl: Winkelzug l. — marsch! verändert die Flankenlinie zur Flankensäule. (**Fig. 154.**)


Fig. 154.

Es wird angenommen, daß der Vorturner die Übenden an einer Längenseite des Turnraumes aufgestellt hat. Der Winkelzug führt die Reihen hinüber an die andere Längenseite, an der angekommen den Führern wieder geboten wird: Winkelzug l. — marsch! Nach vollendeter Übung wird nochmals Winkelzug befohlen, welcher die Reihen wieder hinüber führt, um mit einem vierten Winkelzuge die anfängliche Aufstellung der Flankenlinie wieder einzunehmen. Alle l. — um! Die hierdurch entstandene Stirnlinie geht vorwärts bis zur gegenüber liegenden Längenseite des Turnraumes und dreht sich hier mit: Alle r. — um! wieder in die Flankenlinie zurück. Aus dieser Aufstellung wird der Winkelzug r. ebenso sicher und taktfest eingeübt, wie vorher der Winkelzug l., wobei der Vorturner vornehmlich beachtet, daß alle auf der Drehungsstelle angekommenen sich kurz und scharf drehen, daß alle Reihen gleichzeitig anfangen und auch aufhören; ferner dürfen die Abstände in den Reihen nicht erweitert oder verringert werden. Ist alles dieses zur Zufriedenheit des Vorturners erreicht, so kann er bald den Winkelzug r., bald l. befehlen und alles im Laufe mit nicht zu großen Schritten wiederholen lassen. Schließlich sei noch darauf hingewiesen, daß nach beendetem Winkelzug und nach ½ Drh. der Einzelnen derselbe Weg im Winkelzuge wieder zurückgeschritten werden kann.

Zu den Freiübungen läßt er bei einem Winkelzuge die Reihen durch die Mitte des Übungsraumes in der Weise öffnen, daß er anordnet: Winkelzug l. (oder r.), jeder Einzelne folgt seinem Vordermanne nach 2 (oder 3) Schritten — marsch! Die übergroßen Abstände in den Rotten können dann auf 2 Armlängen geschlossen werden.

Vorbemerkung: Die folgenden Zusammenstellungen von Stabübungen (57—60) geben die von O. H. Jäger vorzugsweise auserwählten Folgen von Stellungswechseln wieder, welche sich durchaus zur Einfügung in den allgemeinen Übungstrieb eignen. Vergleiche dessen „Neue Turnschule" (Stuttgart 1883. Seite 41).

Stabübungen.

Stellungswechsel mit Armschwingen.

Während der Einübung der Stellungswechsel wird der Stab quer über dem Rücken in beiden Ellenbogengelenken liegend getragen, die Hände flach auf der Brust oder zur Faust geballt nach vorn gerichtet. (**Fig. 155.**)

Mit Vorlegen — Jägers: Vorlagschritt.

1) Ausfall schräg vorwärts l. nach außen (**Fig. 155.** und **156.** 1) — 1! Aus dieser Ausfallstellung Beinstellen schrägrückwärts l. nach außen (**Fig. 156.**) 2) mit Beugen des r. und Strecken des l. Beines — 2!
In die Stellung wie bei 1 — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!

2) Desgl. r., dann abwechselnd l. und r.

Mit Rücklegen — Jägers: **Rücklagschritt.**

3) Schrägvorstellen l. nach außen mit Beugen des r. Kniees (**Fig. 156. 1**) — 1!



Fig. 155.

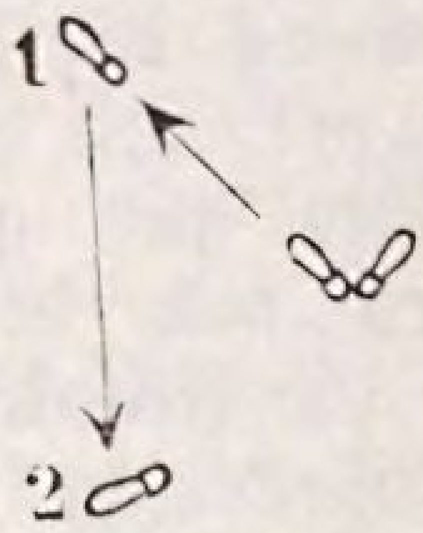


Fig. 156.



Fig. 157.

Ausfall schrägrückwärts l. nach außen (**Fig. 156.** 2.) — 2! (Vergl. **Fig. 157.**)
Zur Stellung wie bei 1 — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!

4) Desgl. r., dann abwechselnd l. und r.

Zwischen den beiden ersten und den beiden letzten Übungen liegt die Verschiedenheit nur im Kniebeugen.

Zu diesen Stellungswechseln können die hierunter verzeichneten Armübungen, aber auch die der Gruppen 58 bis 60 gewählt werden.

1) Schrägvorhochheben l. — 1!
Schrägvorhochheben r. — 2!
Schrägvorhochheben l. — 3!
Armsenken zur Senkhalte — 4!

2) Desgl. r. anfangen.

Die Armschwünge werden erschwert, wenn angeordnet wird, daß mit jedem Schrägvorhochheben der dem Körper am nächsten gehaltene Arm den Stab über den Kopf hinweghebt, wodurch derselbe zur Lage über dem schrägvorgehobenen Arme gebracht wird. Mit dem Wechsel der schrägen Haltung wechseln auch die Arme das Überheben.

3) Hochschwingen des r. Armes (der Stab an der l. Körperseite vor der l. Schulter) — 1!
Wechsel zu der Haltung, bei welcher der Stab schräg hinter dem Rücken liegt. Hiebei senkt der gehobene r. Arm den Stab nach hinten, während die Faust des gebeugten l. Armes über schulterhoch gehoben wird — 2!
Wechsel zur Haltung wie vorher — 3!
Armsenken zur Senkhalte — 4!

4) Desgl. Hochschwingen des l. Armes (Stab an der r. Körperseite vor der r. Schulter) in der ersten Taktzeit, und zur schrägen Haltung hinter dem Rücken wie bei **Fig. 157.** in der zweiten Zeit.

Die Darstellung der Stellungswechsel mit Armschwingen kann der Vorturner auch derart anordnen, daß er den Reihenkörper in erste und zweite Rotten teilt und von den Rotten die Stellungswechsel gegengleich — also von den ersten Rotten l. und von den zweiten mit ihnen zugleich r. — üben läßt.

58.

Ordnungsübungen.

Winkelzüge und Gegenzüge.

Eine Flankenlinie, deren Reihen möglichst gleichviel Turner zählen, ist an einer Längenseite des Übungsraumes aufgestellt. Den Reihen gebietet der Vorturner: Winkelzug l. — marsch! Nach Vollendung desselben: Gegenzug l. — marsch! Dann: Winkelzug r. — marsch! und später: Gegenzug r. — marsch! und so fort in buntem Wechsel Winkelzüge zur Flankensäule oder Flankenlinie mit folgenden Gegenzügen. Es kann bestimmt werden, daß z. B. der Winkelzug im Marsch, der Gegenzug aber im Lauf oder umgekehrt darzustellen ist, oder aber auch, daß beide Teile im Laufe geübt werden. Nach einem Winkelzug in die Mitte des Übungsraumes werden die Reihen geöffnet zu den

Stabübungen.

Stellungswechsel mit Armschwingen.

(Siehe die Vorbemerkung der vorigen Gruppe.)

Mit Auslegen — Jägers: Auslagschritt.

1) Ausfall l. seitwärts nach außen (**Fig. 159.** 1.) — 1!
Aus dieser Ausfallstellung Ausfallen l. seitw. nach innen, das l. Bein kreuzt vor dem r. vorüber — (**Fig. 159.** 2.) — 2! (Vergl. **Fig. 158.**)
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!
2) Desgl. r., dann abwechselnd l. und r.

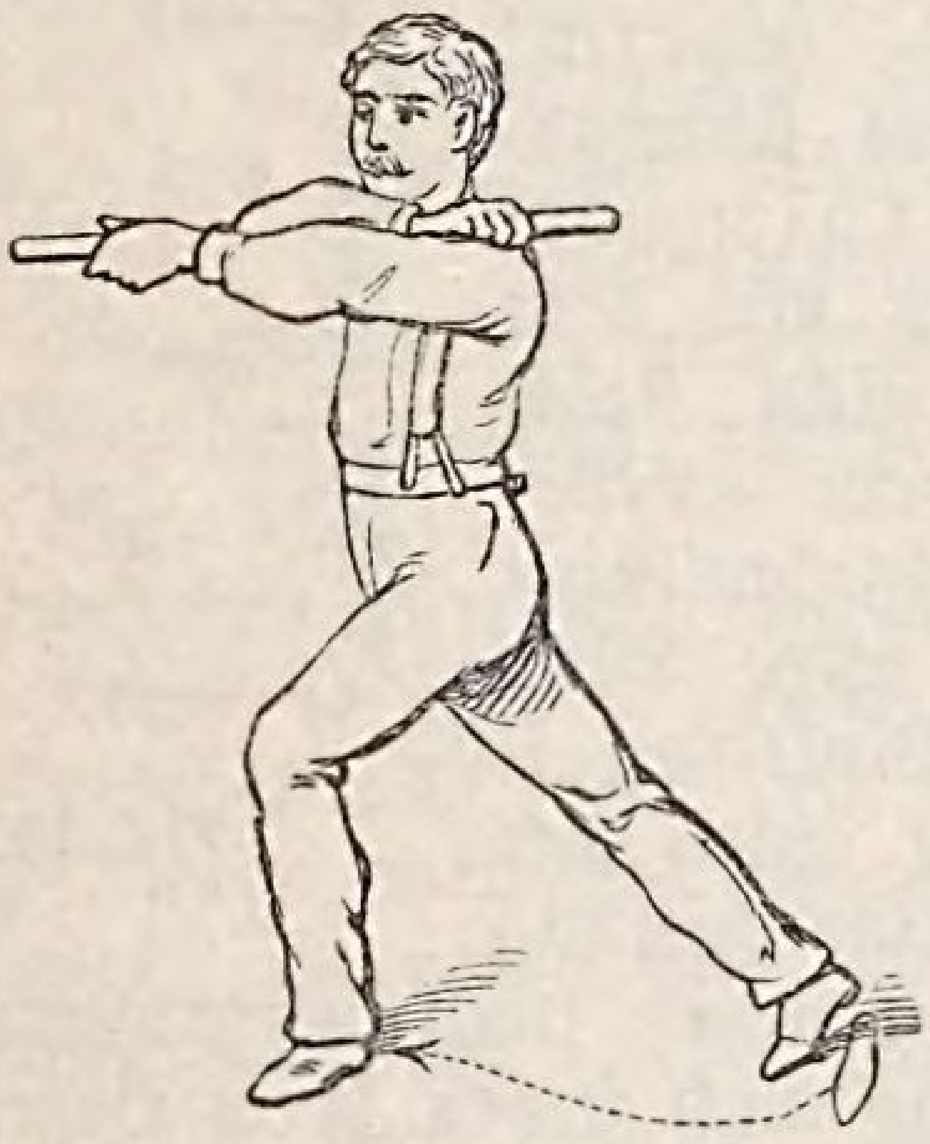


Fig. 158.

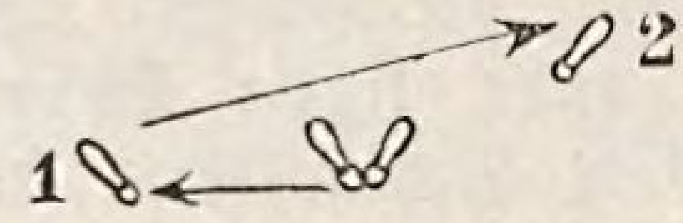


Fig. 159.

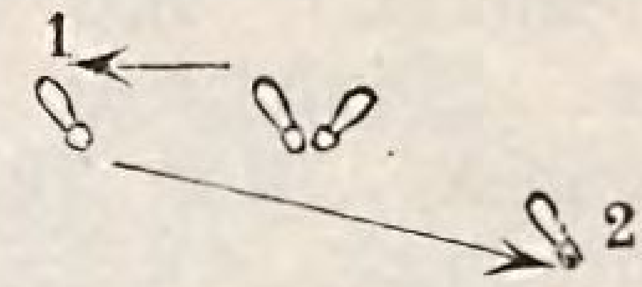


Fig. 160.

Mit Anlegen — Jägers: Anlagschritt.

3) Seitstellen l. nach außen mit Beugen des r. Kniees (**Fig. 160.** 1.) — 1!
Kreuzen mit dem l. Beine hinter dem r. her zur Kreuzschrittstellung, das r. Bein wird wieder gebeugt. (**Fig. 160.** 2.) — 2!

Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!

4) Desgl. r., dann abwechselnd links und rechts.

Mit diesen Stellungswechseln übe man dann die hierunter verzeichneten Armthätigkeiten, doch kann man auch die in den Gruppen 57, 59 und 60 angegebenen hierher übertragen.

1) Mit dem Vorheben beider Arme kreuzt der r. Arm über dem l. (**Fig. 158.**) — 1!
Wechsel in der Haltung der gekreuzten Arme, der l. Arm über dem r. — 2!
Desgl. Wechsel, der r. Arm über dem l. — 3!
Armsenken zur Senkhalte — 4!

2) Desgl. mit dem Vorheben kreuzt zunächst der l. Arm über dem rechten.

3) Seitschrägtiefheben l. — 1!
Seitschrägtiefheben r. — 2!
Seitschrägtiefheben l. — 3!
Armsenken — 4!

4) Desgl. mit Seitschrägtiefheben r. beginnen.

Siehe die Schlußbemerkung zur 57. Übungsgruppe.

59.

Ordnungsübungen.

Winkelzüge von zwei Flankenlinien.

An jeder Längenseite des Übungsraumes steht eine Flankenlinie mit Viererreihen (auch größeren Reihen); der Vorturner hat seinen Platz an einer Schmalseite des Turnplatzes gewählt. Den Reihen beider Flankenlinien wird geboten: Winkelzug nach innen — marsch! Die Führer aller Reihen schreiten nach der Mitte des Platzes wie **Fig. 161.** zeigt. Wenn die vorderen Führer zusammentreffen, ruft ihnen der Vorturner zu: Winkelzug hierher — marsch! Die Führer schlagen die Richtung nach dem Vorturner ein, welcher ihnen weiter befiehlt: Winkelzug nach außen — marsch! und, wenn die Führer den Schranken des Übungsplatzes nahe sind: Winkelzug dorthin (auf die andere Schmalseite des Turnraumes mit dem Arme weisend, wo der Vorturner nicht steht) — marsch! (Wer diese abgekürzte Form der Befehle nicht passend findet, muß die Flankenlinien als erste und zweite unterscheiden und jeder Linie in seinem Befehle die Richtung mit Winkelzug l. oder r. angeben.) Mit diesen Befehlen wird der Vorturner Winkelzüge in reicher Abwechselung bilden können. Ihre Mannigfaltigkeit wird er noch vergrößern, wenn angeordnet wird, daß bei dem Winkelzuge nach innen beim Begegnen der Führer l. oder r. ausgewichen wird, und die Reihen an einander vorüberziehen, bis ihnen der Ruf des Vorturners andere Wege anweist. Daß hierbei auch Gegenzüge befohlen werden können, möge der Vorturner nicht ohne Beachtung lassen.

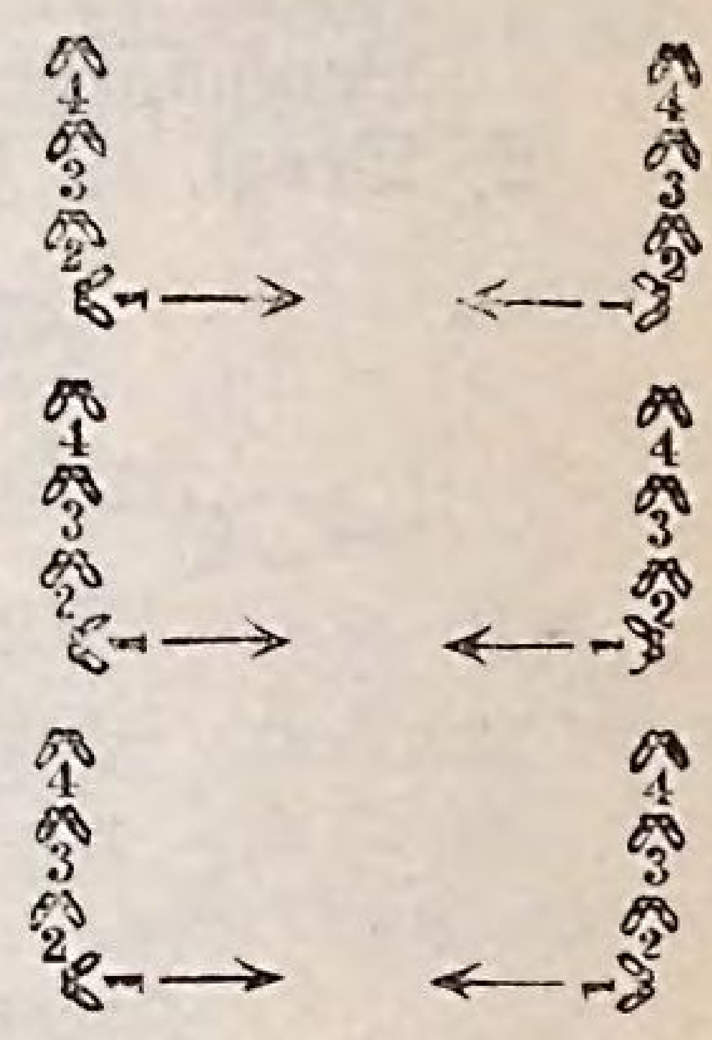


Fig. 161.

Zu den Freiübungen werden mit Winkelzuge nach innen die Reihen in der Mitte des Übungsraumes aufgestellt und auf zwei Schritt Abstand geöffnet.

Stabübungen.

Stellungswechsel mit Armschwingen.

(Siehe die Vorbemerkung der 57. Gruppe.)

Mit Gegenneigung — Jägers: W i d e r f a l l s c h r i t t.

1) Ausfall schrägvorwärts l. nach außen — 1! (**Fig. 162. 1.** und vergl. **Fig. 163.**)
   Ausfall schrägrückwärts l. nach außen — 2! (**Fig. 162.** 2.)
   Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
   Beinschließen zur Stellung — 4!
2) Desgl. r., dann beides abwechselnd l. und rechts.

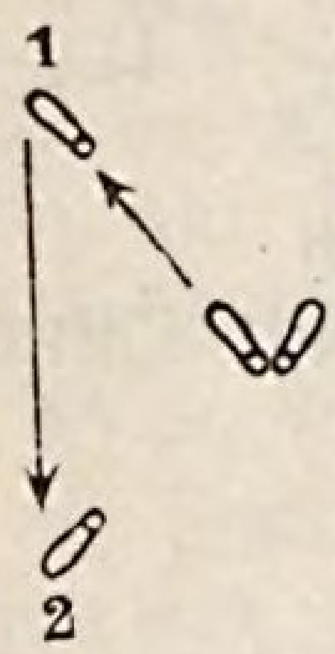


Fig. 162.



Fig. 163.

Mit Gegenneigung — Jägers: W i e g f a l l s c h r i t t.

3) Schrägvorstellen l. nach außen mit Beugen des r. Kniees (**Fig. 162.** 1.) — 1!
   Schrägrückstellen l nach außen, das r. Knie gebeugt (**Fig. 162.** 2.) — 2!
   Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
   Beinschließen zur Stellung — 4!
4) Desgl. r., dann beides abwechselnd l. und r.

Außer den hierunter verzeichneten Armübungen können auch die Armthätigkeiten aus den Gruppen 57, 58 und 60 mit dem Widerfall- und dem Wiegfallschritte verbunden werden.

1) Überheben (Kreisen) rückwärts mit beiden gestreckten Armen (Vergl. **Fig. 163.**) — 1!
   Überheben (Kreisen) vorwärts zur Vorhebhalte mit Kreuzen der Arme, l. über r. (Vergl. **Fig. 158.**) — 2!
   Überheben rückwärts mit beiden gestreckten Armen — 3!
   Überheben vorwärts zur Senkhalte — 4!
2) Desgl. Überheben mit Kreuzen der Arme, r. über links.
3) Schrägvorheben l. (Richtung der Schrittstellung) mit Umlegen r. (der r. Arm um die Brust gelegt mit der r. Faust in der l. Achselhöhle) — 1!
   Wechsel zur entgegengesetzten Haltung — 2!
   Wechsel zur Haltung wie bei 1 — 3!
   Armsenken zur Senkhalte — 4!
4) Desgl. mit Schrägvorheben r. und Umlegen l. beginnen.

Man beachte die Schlußbemerkung in der 57. Übungsgruppe.

60.

Ordnungsübungen.

Winkelzüge im Viereck.

Flankenreihen, in der Mitte des Übungsplatzes aufgestellt, sollen durch viermalige Darstellung desselben Winkelzuges von sechsen die Grundfläche eines rechtwinkeligen Vierecks umschreiten. Befehl: Viermaliger Winkelzug l., der Erste dreht sich zu Anfang und nach je 6 Schritten, — marsch! (**Fig. 164.**) (Die Schrittzahl darf nie geringer sein, als Einzelne in der Reihe sind.) Werden die Reihen während ihres Ziehens nicht in den Abständen der Einzelnen verlängert, was häufig unbeabsichtigt geschieht, so steht mit dem 24. Schritte jede Reihe und jeder Einzelne an der ursprünglich inne gehabten Stelle. Nach sicherer Darstellung viermaliger Winkelzug rechts! Schließlich ein Winkelzug nach der Mitte des Übungsplatzes mit Öffnen der Reihen auf zwei Schritt Abstand zu den



Fig. 164.

Stabübungen.

Stellungswechsel mit Armschwingen.

(Siehe die Vorbemerkung zur 57. Gruppe.)

Mit Ausfall — Jägers: Ausfallschritt.

1) Ausfall l. seitwärts nach außen (**Fig. 165.** 1 und vergl. **166.**) — 1!
Kreuzen mit dem l. Beine hinter dem r. her zur Kreuzschrittstellung, das r. Knie wird gebeugt, das l. Bein gestreckt (**Fig. 165.** 2.) — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!

2) Desgl. r., dann beides abwechselnd l. und r.



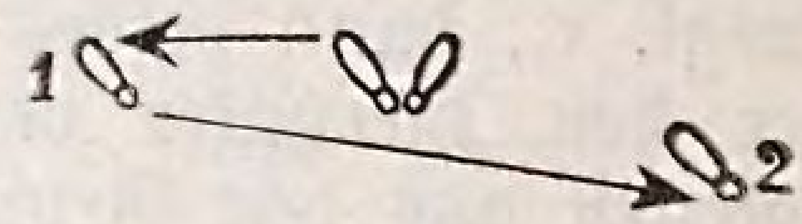


Fig. 165.

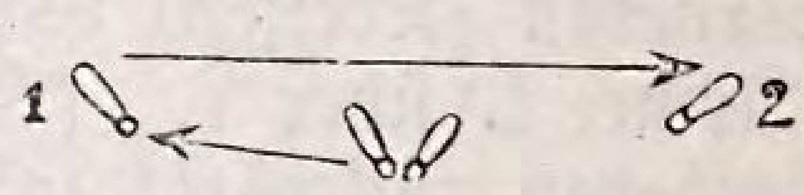


Fig. 167.

Fig. 166.

Mit Auslage — Jägers: Anfallschritt.

3) Seitstellen l. nach außen mit Beugen des r. Kniees (**Fig. 167.** 1.) — 1!
Kreuzen mit dem l. Beine vor dem r. vorüber mit Beugen des l. Kniees (**Fig. 167.** 2.) — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Beinschließen zur Stellung — 4!

4) Desgl. r., dann beides abwechselnd l. und r.

Als Armthätigkeiten wende man die hierunter benannten an, oder man wähle die in den Gruppen 57—59 bezeichneten Armschwünge.

1) Vorhochheben zur schrägen Haltung des Stabes über der r. Schulter und dem Kopfe (der obere Arm bleibt gestreckt, oder wird gebeugt, wie bei **Fig. 166.**) — 1!
Wechsel zur entgegengesetzten Haltung — 2!
Wechsel zur Haltung wie bei 1 — 3!
Armsenken zur Senkhalte — 4!

2) Desgl. mit Schräghochheben über die l. Schulter und den Kopf beginnen.

3) Seitheben l. mit Überheben r. (der Stab wird mit dem r. Arm über den Kopf hinweg gehoben und auf den seitwärts gestreckten l. Arm gelegt) (Vergl. **Fig. 109.**) — 1!
Kreuzen der Arme vor der Brust, der l. Arm über dem r. — 2!
Zurück in die Armhaltung wie bei 1 — 3!
Armsenken zur Senkhalte — 4!

4) Desgl. mit Seitheben r. und Überheben l. beginnen, beim Kreuzen wird der r. Arm über den l. gelegt. (**Fig. 109.**)

Nebenbei sei bemerkt, daß auch andere passende Armthätigkeiten (Stoßen u. s. w.) den Stellungswechseln zugeordnet werden können.

Zu beachten ist die Schlußbemerkung bei der 57. Übungsgruppe.

Siebenter Abschnitt.

Aufmärsche. Seit- und Quergrätschen mit Armheben und Armstoßen. Rumpfbeugen mit Armheben und so weiter.

Vorbemerkungen: Eine Folge von ausgewählten Ordnungsübungen, durch welche eine zur Vornahme bestimmter Gesamtdarstellungen, namentlich in Freiübungen u. s. w., besonders geeignete Aufstellung eingeleitet wird, heißt Aufzug oder Aufmarsch. (Lion VII. 115.) Solcher Aufmärsche folgen hier zehn.

Bei den in den Abbildungen gegebenen Grundrissen der zu ziehenden Bahnen ist ein Übungswechsel über dem anderen liegend zu denken. Auf außergewöhnlich großen Turnplätzen kann auch ein Übungswechsel unmittelbar neben den anderen gelegt werden, oder es können die verschiedenen Wechsel eines Aufmarsches, wie dieses beispielsweise die **Fig. 168** und **170** veranschaulichen, auf die Felder eines Übungsplatzes verteilt werden.

61.

Ordnungsübungen.

Aufmarsch (Siehe Lion VII. 116.)

Eine Flankenreihe zieht durch die Mitte des Übungsraumes nach a. Hier schreitet der Erste r. der Zweite l. in die Umzugsbahn, dem Ersten folgt der Dritte, dem Zweiten der Vierte und so abwechselnd fort bis zum Letzten der Reihe. Durch diese Spaltung entstehen zwei Flankenreihen, die auf gegengleichen Umzugsbahnen sich fortbewegen, bis ihre Führer zusammentreffen. Die beiden Ersten der beiden Flankenreihen vereinigen sich als Paar und ziehen Arm in Arm, oder mit verschränkten Armen (**Fig. 115** und **116.**) durch die Mitte weiter. Ebenso wie das erste Paar finden sich auch die übrigen Turner der Flankenreihen als Paare zusammen und folgen dem ersten Paare durch die Mitte. Wie vorher die Einzelnen der Flankenreihe abwechselnd r. und l. sich teilend in die gegengleichen Umzugsbahnen einzogen, so jetzt die Paare der Säule, die sich nach vollendetem Umzuge zur Säule von Viererreihen vereinigen. Dem Beispiele der Paare folgen die Viererreihen, welche nach dem abwechselnden Umzuge einen Reihenkörper mit Achterreihen bilden (**Fig. 168.**) und sich von der Mitte ab nach außen auf zwei Schritt Abstand seitwärts öffnen. Nach den Freiübungen machen alle kehrt! und es folgt

der Abmarsch

genau rückgängig auf den Bahnen des Aufmarsches oder auf einer der Bahnen, die bei den Aufmärschen 62—70 beschrieben sind. Die Letzten werden hierbei zu vorderen Führern.

Freiübungen.

Die Hände können mit Stäben oder Hanteln belastet sein. Die Griffe können beliebig vorgeschrieben werden.

Seitgrätschen mit Armthätigkeiten (Lion VII. 38.)

—— Hände an! (Siehe **Fig. 54 b.**)

1) Seitstellen l. (die eigene Beinlänge weit) zum Seitgrätschstand. (**Fig. 169.**) Beide Fußsohlen stehen flach auf dem Boden) — 1! Beinschließen l. zur Stellung — 2!
Desgl. Seitstellen und Beinschließen r., dann beides abwechselnd l. und rechts.



Fig. 169.

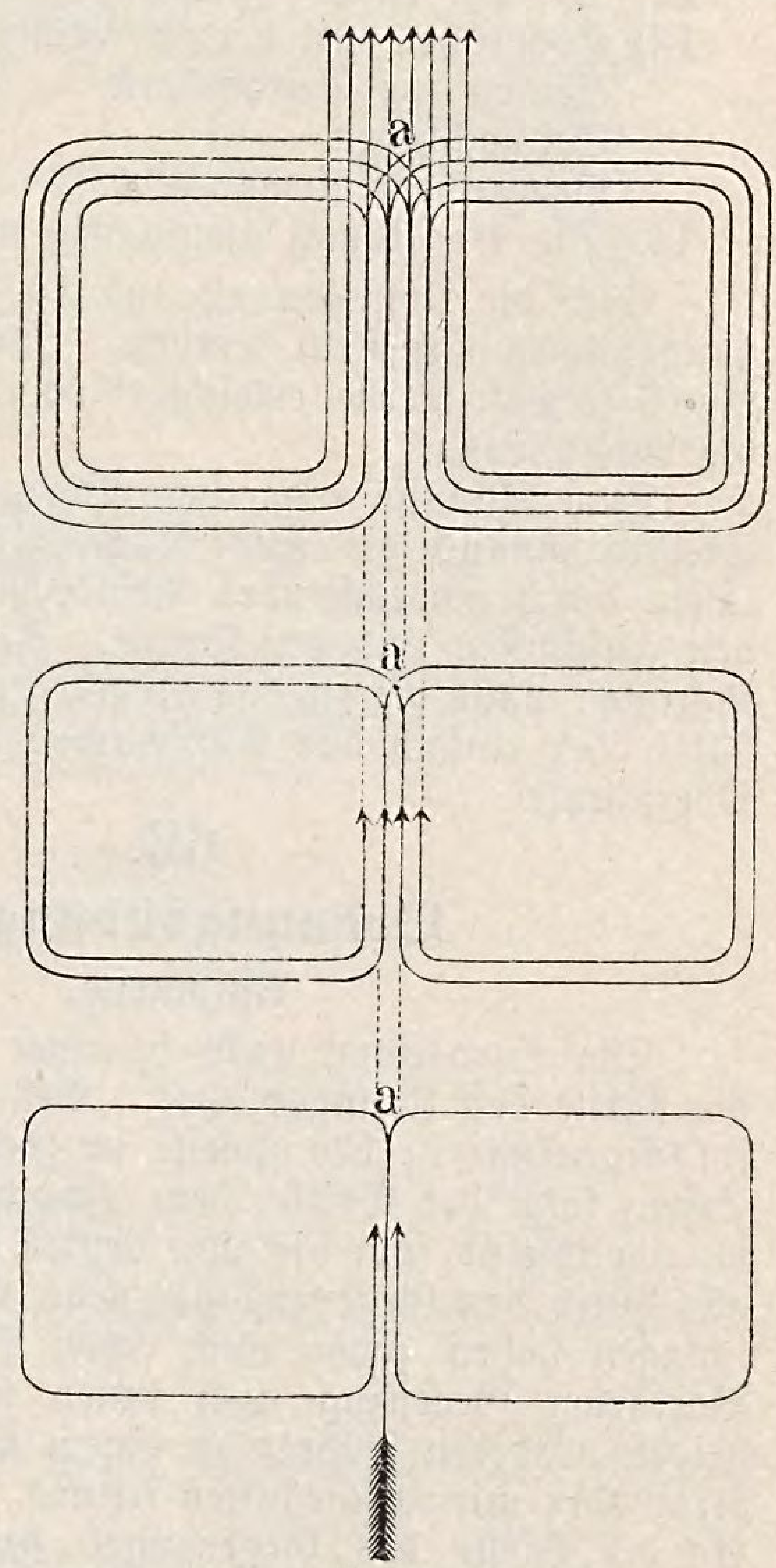


Fig. 168.

—— Hände — ab!

2) Die 1. Übung mit Seitheben des gleichseitigen Armes. (Vergl. (**Fig. 4.**)

3) Die 1. Übung mit Seitheben des gleichseitigen und Seithochheben des ungleichseitigen Armes.

—— Hände — an!

4) Sprung z. Seitgrätschstande (mindestens die eigene Beinlänge weit) — 1! Sprung zur Schlußstellung (= der Stellung) — 2!

—— Hände — ab!

5) Wie die 4. Übung mit Seitheben beider Arme.

6) Desgl. mit Seithochheben. (Bei Stabübungen werden beide Arme nach einer Seite gehoben.)

7) Desgl. mit Vorheben beider Arme. (Verg.. **Fig. 7.**)

8) Desgl. mit Vorhochheben. (Vergl. **Fig. 3.**)

9) Die Übungen von 5—8 ununterbrochen in einer Folge von 8 gleichen Taktzeiten.

—— Hände — an!

10) Sprung zum Seitgrätschstand — 1!
Sprung aus dem Seitgrätschstande zur Kreuzschrittstellung l. (vor r.) (Vergl. **Fig. 24.**) — 2!

Sprung aus der Kreuzschrittstellung zum Seitgrätschstand — 3!
Sprung zur Schlußstellung — 4!

Desgl. mit Kreuzen des r. Beines vor dem l., dann beides abwechselnd l. und rechts.

—— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!
(Siehe die Bilder 39 bis 41 und die dazu gehörigen Bemerkungen.)

11) Seitstoßen mit beiden Armen — 1!
Kreuzen der Arme vor der Brust (**Fig. 14.**) — 2!
Seitstrecken — 3!
Beugen der Arme zum Stoß — 4!

12) Die 10. Übung gleichzeitig mit der 11.

13) Hochstoßen mit beiden Armen — 1!
Senken zur Seithebhalte — 2!
Seithochheben — 3!
Beugen der Arme — 4!

14) Die 10. Übung gleichzeitig mit der 13.

Auch die Übungen 12 und 14 können als Bewegungsfolgen dargestellt werden. Der langsamere oder schnellere Takt hierbei erleichtert oder erschwert erheblich die Ausführung.

Zum Schlusse mag der Vorturner den weitesten Seitgrätschstand (die eigene Körperlänge weit) einnehmen lassen durch abwechselndes Beindrehen nach außen auf den Fußspitzen und den Fersen. Als begleitende Armthätigkeit paßt hierzu das Armdrehen in der Seithebhalte oder einfach das Aufstemmen der Hände auf die Oberschenkel.

62.

Ordnungsübungen.

Aufmarsch.

Die Turnerschar zieht in einer Flankenreihe durch die Mitte des Übungsplatzes. Bei a biegt der Erste im Gegenzuge r., der Zweite im Gegenzuge l. ab, dem Ersten folgt der Dritte, dem Zweiten der Vierte und so abwechselnd fort bis zum Letzten der Reihe. Nachdem alle durch den Gegenzug die neue Gangrichtung eingeschlagen haben (oder auch schon früher) befiehlt der Vorturner Gegenzug nach innen und Vereinigen der beiden vorderen Führer zu einem Paare mit Arm in Arm oder mit verschränkten Armen. (**Fig. 115. u. 116.**) An der Stelle des Gegenzuges der vorderen Führer finden sich auch die übrigen Einzelnen der Flankenreihe mit Gegenzug als Paare zusammen. Den Zug durch die Mitte und die Gegenzüge wiederholt die Säule von Paaren und nach ihr die Säule der Viererreihen genau so, wie vorher die Flankenreihe. Die schließlich entstandenen beiden Säulen von Viererreihen vereinigen sich mit dem letzten Gegenzuge zu einem Reihenkörper von Achterreihen. (**Fig. 170.**) Die Reihen werden von der Mitte ab auf zwei Schritt Abstand zu den Freiübungen geöffnet.

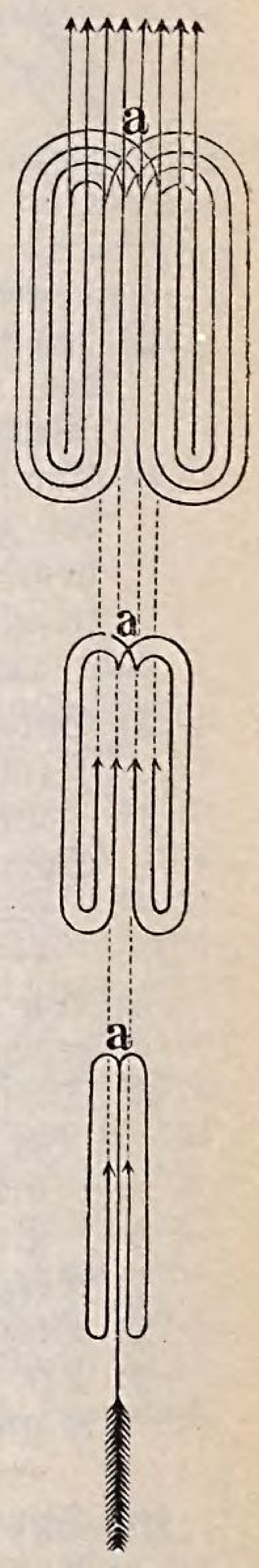


Fig. 170.

Der Abmarsch

erfolgt genau rückgängig auf den Bahnen des Aufmarsches oder auf einer der Bahnen, die bei den Aufmärschen 61 und 63—70 beschrieben sind.

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln oder Stäben belastet sein, die Griffart ist beliebig vorzuschreiben.

Quergrätschen mit Armheben und Armstoßen (Lion VII. 37.)

—— Hände — an!

1) Vorstellen l. (die eigene Beinlänge weit) zum Quergrätschstande l. (Vergl. **Fig. 171.**) (beide Fußsohlen stehen flach auf dem Boden) — 1!
Beinschließen l. zur Stellung — 2!
Desgl. Vorstellen und Beinschließen r., dann beides abwechselnd l. und rechts.

—— Hände — ab!

2) Die 1. Übung mit Vorheben und Senken beider Arme. (**Fig. 171.**)

—— Hände — an!

3) Rückstellen l. (die eigene Beinlänge weit) zum Quergrätschstande r. — 1!
Beinschließen l. zur Stellung — 2!

—— Hände — ab!

4) Die 3. Übung mit Vorhochheben (Vergl. **Fig. 3.**) und Senken beider Arme.

—— Hände — an!



Fig. 171.

5) Vorstellen l. (eine kleine Schrittlänge weit) — 1!
Rückstellen r. (eine kleine Schrittlänge weit) — 2!
Rückstellen l. (eine kleine Schrittlänge weit) — 3!
Beinschließen r. zur Stellung — 4!
Desgl. Vorstellen r. und Rückstellen links.

—— Hände — ab!

6) Vorheben beider Arme — 1!
Vorhochheben beider Arme — 2!
Senken zur Vorhebhalte — 3!
Senken zur Senkhalte — 4!

—— Hände — an!

7) Sprung zum Quergrätschstande l. — 1!
Sprung zur Schlußstellung — 2!
Desgl. Sprung zum Quergrätschstande r., dann beides abwechselnd l. und rechts.

—— Hände — ab!

8) Die 7. Übung mit Vorhochschwingen u. rückwärts Senken beider Arme.

—— Hände — an!

9) Sprung zum Quergrätschstande l. — 1!
Sprung zum Quergrätschstande r. — 2!
Sprung zum Quergrätschstande l. — 1! und so fort Wechseln aus einem Quergrätschstande zum anderen; der letzte Sprung führt zur Schlußstellung.

—— Hände — ab!

10) Die 9. Übung mit Vorhochschwingen des r. Armes beim Sprunge zum Quergrätschstande l. und des l. Armes beim Sprunge zum Quergrätschstande r. Bei Stabübungen Seithochschwingen beider Arme nach einer Seite.

—— Hände — an!

11) Sprung zum Quergrätschstande l. — 1!
Aus dem Quergrätschstande l. Sprung zum Seitgrätschstand — 2!
Aus dem Seitgrätschstande Sprung zum Quergrätschstand r. — 3!
Aus dem Quergrätschstande r. Sprung zum Seitgrätschstand — 4!
und so weiter im fortgesetzten Wechsel.

Als hierher passende Mitbewegung der Arme wird das Stoßen gewählt und zwar derart, daß zunächst das Beugen der Arme beim Sprunge zum Quergrätschstand und das Stoßen beim Sprunge zum Seitgrätschstand erfolgt; später wechselt diese Thätigkeit. Vergl. die Bilder und die Bemerkungen über das Armstoßen in der 11. Übungsgruppe.

63.

Ordnungsübungen.

Aufmarsch (Siehe Lion VII. 126.)

Eine Flankenreihe teilt sich bei a durch abwechselnden Umzug r. und l. in zwei Flankenreihen. Jede dieser Flankenreihen vollführt bei b einen Gegenzug nach innen mit Nebenreihen zu Paaren. Der vorangehende Führer hat den größeren Bogen zu schreiten. In gleicher Weise ziehen die Säulen von Paaren im Gegenzuge nach innen mit Nebenreihen von je zwei Paaren zu Viererreihen. Bei richtiger Abmessung des Übungsfeldes verschmelzen sich schließlich die Viererreihen zu Achterreihen. (**Fig. 172.**) Öffnen dieser Reihen von der Mitte aus auf zwei Schritt Abstand. Nach den Freiübungen folgt der

Abmarsch

genau rückgängig auf einer der Bahnen, die bei den Aufmärschen 61—70 beschrieben sind.

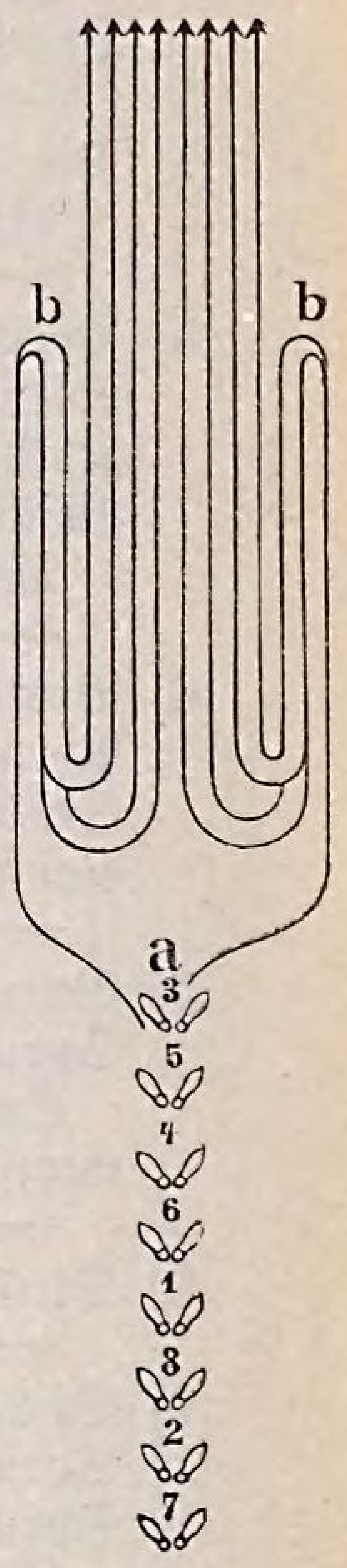


Fig. 172.

Freiübungen,

die auch bei Belastung der Hände mit Hanteln zur Ausführung gebracht werden können.

Rumpfbeugen mit Armheben (Lion VII. 38.)

—— Hände — an!

1) Vorbeugen des Rumpfes (**Fig. 173.**) (gestreckte Beine) langsam bis zu wagerechter Haltung des Oberkörpers — 1!
Rumpfstrecken, langsam — 2!
2) Seitbeugen des Rumpfes l., langsam und möglichst tief, auch der Kopf neigt sich nach der Seite des Beugens hinab — 1!
Rumpfstrecken, langsam — 2!
Desgl. Seitbeugen r. (Vergl. **Fig. 174.**) und beides abwechselnd. (Die Seitbeugung soll nur durch reine Seitbiegung der Wirbelsäule bewirkt werden.)
3) Rückbeugen des Rumpfes (Vergl. **Fig. 175.**), langsam und mäßig tief, der Kopf beugt sich rückwärts in den Nacken — 1!
Rumpfstrecken, langsam — 2!

—— Hochhebhalte der Arme — hebt!

4) Vorbeugen bis zum Anhanden an die Füße (**Fig. 173.**) und den Boden, die Knie beugen nicht mit. (Bei weniger beweglicher Wirbelsäule hilft fortgesetztes Rumpfwippen, die vorgeschriebene Tiefe zu erreichen) — 1!
Rumpfstrecken — 2!

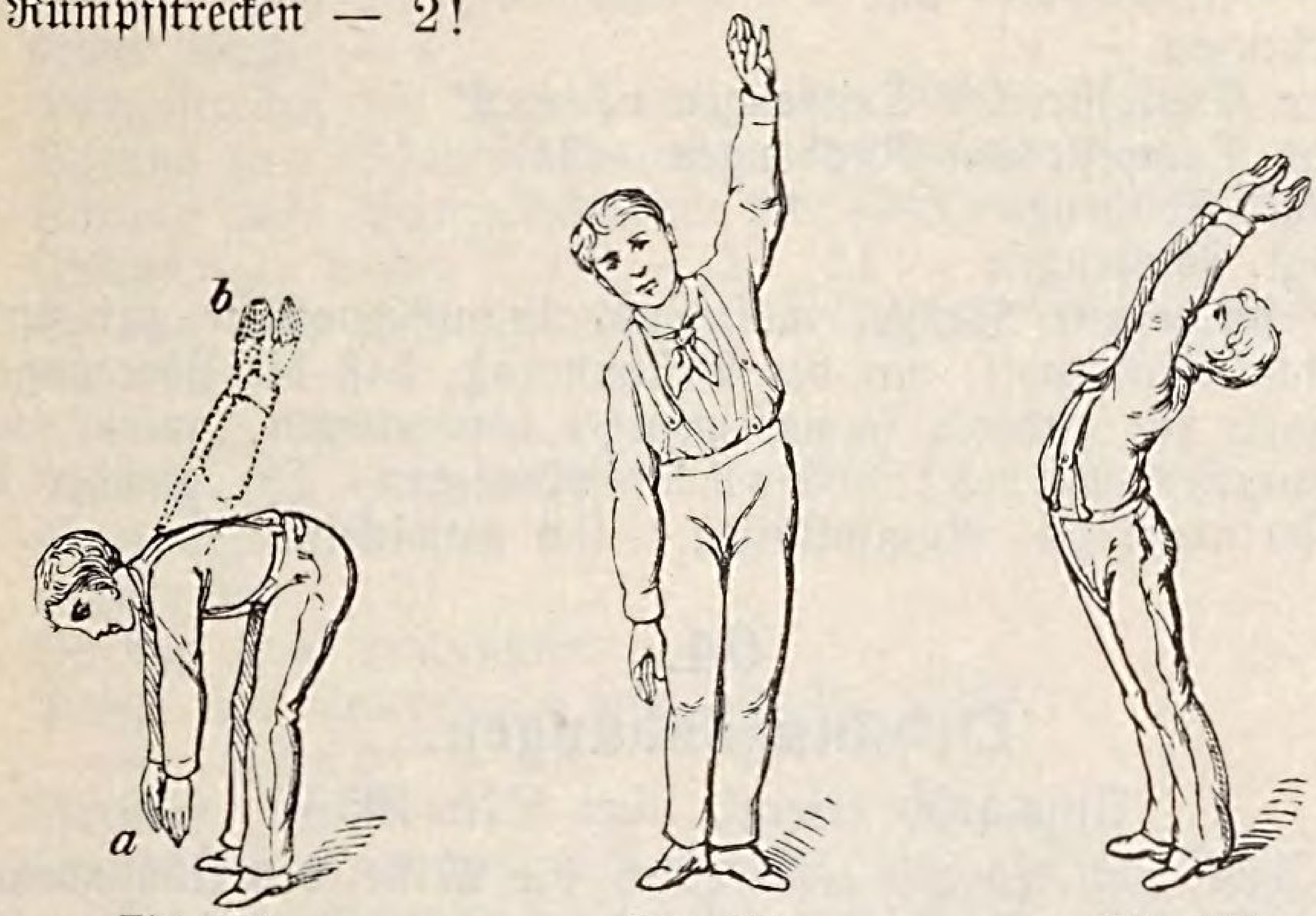


Fig. 173. Fig. 174. Fig. 175.

—— Bei Freiübungen werden die Hände über dem Kopfe gefaltet, bei Hantelübungen wird die Hochstreckhalte der Arme eingenommen.

5) Seitbeugen l. — 1!
Rumpfstrecken — 2!
Desgl. r. und abwechselnd l. und r.

6) Rückbeugen — 1!
Rumpfstrecken — 2!

7) Schnelleres Vorbeugen mit Ab- und Rückwärts-Schwingen der Arme (**Fig. 173.**) — 1!
Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme — 2!

—— Vorhebhalte der Arme — senkt!

8) Seitbeugen l. mit Ausbreiten der Arme — 1!
Rumpfstrecken mit Schwingen zur Vorhebhalte der Arme — 2!
Desgl. Seitbeugen r. (Vergl. **Fig. 174.**), dann beides abwechselnd.

9) Rückbeugen mit Vorhochheben der Arme (**Fig. 175.**) — 1!
Rumpfstrecken mit Senken zur Vorhebhalte der Arme — 2!

—— Hände — an!

10) Vorbeugen — 1!
Rumpfstrecken und Rückbeugen — 2!
Vorbeugen — 1! und fortgesetzer Wechsel des Vor- und Rückbeugens.

11) Seitbeugen l. — 1!
Strecken und Seitbeugen r. — 2!
Seitbeugen l. — 1! und fortgesetzter Wechsel des Seitbeugens l. und rechts.

12) Wie die 10. Übung mit Umarmen beider Beine beim Vorbeugen und mit Hochschwingen der Arme und Falten der Hände beim Rückbeugen.

13) Seitbeugen wie bei 11 mit Seithochschwingen des r. Armes beim Seitbeugen l. und Seithochschwingen des l. Armes beim Seitbeugen r. (**Fig. 174.**) Es schwingt also der eine Arm auf, der andere ab.

—— Hände — an!

14) Vorbeugen — 1!
Ohne Rumpfstrecken Seitbeugen r. — 2!
Ohne Rumpfstrecken Rückbeugen — 3!
Desgl. Seitbeugen l. — 4!
Desgl. Vorbeugen — 1!

Dieser fortgesetzte Wechsel aus einer Rumpfbeughalte zur anderen wird mehrfach wiederholt, mit der Bestimmung, daß die Übergänge aus einer Beugung zur anderen immer weniger hervortreten, zuletzt aber in ein vollkommenes Rumpfkreisen r. übergehen. In gleicher Weise lasse der Vorturner das Rumpfkreisen l. sich entwickeln.

64.

Ordnungsübungen.

Aufmarsch (Vergl. Lion VII. 125.)

Eine Säule von Paaren zieht durch die Mitte des Übungsraumes. Bei a schwenkt das erste Paar r. und das zweite Paar l. im größeren Bogen herum; dem ersten Paare folgt das dritte, dem zweiten das vierte und so abwechselnd fort bis zum letzten Paar. Die hierdurch entstandenen beiden Säulen schreiten bis b, um sich abermals, aber in etwas kleinerem Bogen, wie bei a zu teilen. Vier Säulen von Paaren ziehen hiernach längs durch den Übungsraum (**Fig. 176.**), sie öffnen im Marsch ihre Glieder von der Mitte aus auf zwei Schritt Abstand. Nach den Freiübungen erfolgt

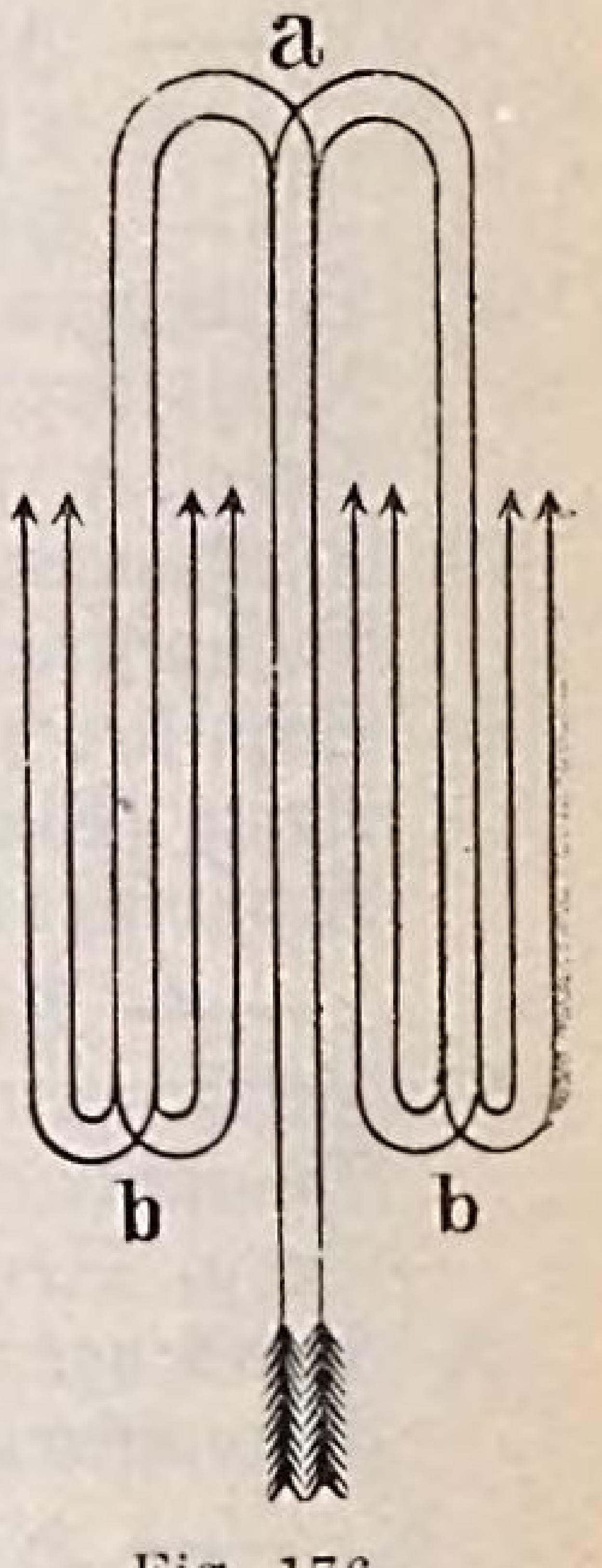


Fig. 176.

der Abmarsch

genau rückgängig auf einer der Bahnen, die bei den Aufmärschen 61—70 beschrieben sind.

Freiübungen.

Die Hände können mit Stäben oder Hanteln belastet sein; Griff nach beliebiger Vorschrift.

Seitgrätschen mit Rumpf- und Kniebeugen und mit Armheben (Lion VII. 38.)

—— Hände — an!

1) Sprung zum Seitgrätschstand (**Fig. 169.**) — 1!
Vorbeugen des Rumpfes (Vergl. **Fig. 173.**) – 2!
Rumpfstrecken — 3!
Sprung zum Schlußstande (= der Stellung) — 4!

—— Hände — ab!

2) Sprung zum Seitgrätschstand mit Vorhochheben beider Arme — 1!
Vorbeugen mit Abschwingen der Arme, die Hände berühren den Boden — 2!
Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme — 3!
Sprung zum Schlußstand — 4!

3) Sprung zum Seitgrätschstande mit Hochschwingen beider Arme — 1!
Vorbeugen mit Abschwingen der Arme zum Umarmen eines Beines (Vergl. **Fig. 140.**) — 2!
Sprung zum Schlußstande mit Rumpfstrecken — 3!
—— Hochhebhalte der Arme (Vergl. **Fig. 3.**) — schwingt!
4) Sprung zum Seitgrätschstande mit Vorbeugen und Abschwingen beider Arme — 1!
Rumpfstrecken mit Hochschwingen der Arme — 2!
Sprung zum Schlußstand (ohne Armsenken) — 3!
5) Sprung zum Seitgrätschstande mit Vorbeugen des Rumpfes und Abschwingen beider Arme — 1!
Sprung zum Schlußstande mit Rumpfstrecken und Hochschwingen der Arme — — 2!
—— Hände — an!
6) Sprung zum Seitgrätschstand — 1!
Kniebeugen l. — 2!
Kniestrecken — 3!
Sprung zum Schlußstand — 4!
Desgl. mit Kniebeugen und Strecken rechts.
—— Hände — ab!
7) Vorheben der Arme — 1!
Senken der Arme zur Seithebhalte (Vergl. **Fig. 4.**) — 2!
(Bei Stabübungen senken sich beide Arme nach einer Seite.)
Hochheben der Arme — 3!
Senken der Arme zur Senkhalte — 4!
8) Die Übungen 6 und 7 gleichzeitig dargestellt.
9) Sprung zum Seitgrätschstande mit Seithochheben beider Arme rechtshin — 1!
Kniebeugen l. mit Abschwingen und Seithochschwingen beider Arme linkshin — 2!
Kniestrecken mit Abschwingen und Seithochschwingen beider Arme rechtshin — 3!
Sprung zum Schlußstande mit Armsenken — 4!
Desgl. mit Kniebeugen r., das erste Seithochschwingen beider Arme linkshin.
—— Sprung zum Seitgrätschstande mit Seitheben beider Arme rechtshin — springt!
10) Kniebeugen l. und schwingen beider gestreckten Arme wagerecht vor dem Körper vorbei zur Seithebhalte l. — 1!
Wechselbeugen der Kniee und Schwingen der Arme wieder zur Seithebhalte r. — 2!
Fortgesetzt dieses Wechselbeugen und das Armschwingen.
—— Senkhalte der Arme — senkt!
11) Sprung zum weiten Seitgrätschstande mit Seitheben der Arme — 1!
Seitbeugen l. so tief, bis die herabsinkende l. Hand das l. Bein berührt — 2!
Rumpfstrecken, die Arme bleiben in der Seithebhalte — 3!
Sprung zum Schlußstande mit Armsenken — 4!
Desgl. mit Seitbeugen rechts.
12) Sprung zum weiten Seitgrätschstande mit Seitheben der Arme — 1!
Seitbeugen l. mit Seithochheben der Arme — 2!
Kniebeugen l. mit Senken zur Seithebhalte — 3!

Kniestrecken mit Hochheben der Arme — 4!
Rumpfstrecken mit Senken zur Seithebhalte — 5!
Sprung zum Schlußstande mit Armsenken — 6!
Desgl. mit Seitbeugen und mit Kniebeugen rechts.
Ferner auch mit der Änderung, daß zunächst Kniebeugen, dann Seitbeugen erfolgt.

13) Sprung zum weiten Seitgrätschstande mit Seithochheben der Arme — 1!
Seitbeugen und Kniebeugen l. mit Senken der Arme zur Seithebhalte — 2!
Knie- und Rumpfstrecken mit Hochheben der Arme — 3!
Sprung zum Schlußstande mit Armsenken — 4!
Desgl. mit Seitbeugen und Kniebeugen rechts.

14) Sprung zum weiten Seitgrätschstande mit Seitheben der Arme — springt!
Seitbeugen und Kniebeugen l. so tief, bis die herabsinkende l. Hand (oder der Stab) den Boden berührt — 1!
Wechsel des Kniebeugens und Seitbeugens rechtshin — 2! und so fortgesetzt von einer Seite zur anderen.
—— Hochhebhalte der Arme — hebt!

15) Vorbeugen des Rumpfes mit steifem Kreuz. Die Beugung wird so tief wie möglich ohne Veränderung der Haltung des Oberkörpers versucht, der Kopf wird in den Nacken gelegt, die Arme folgen der Bewegung des Oberkörpers, ohne tiefer herabzusinken. Ebenso erfolgt die Streckung.

Mit Auswahl der Übungen für **Schauturnen** geeignet:

Aufmarsch.

(Siehe Figur 176a und 176b)

Eine Säule von Paaren zieht von einer Längenseite des Übungsplatzes auf die schmale Mittellinie und teilt sich bei a durch abwechselnden Umzug der Paare rechts und links in zwei Säulen, die ihren Weg

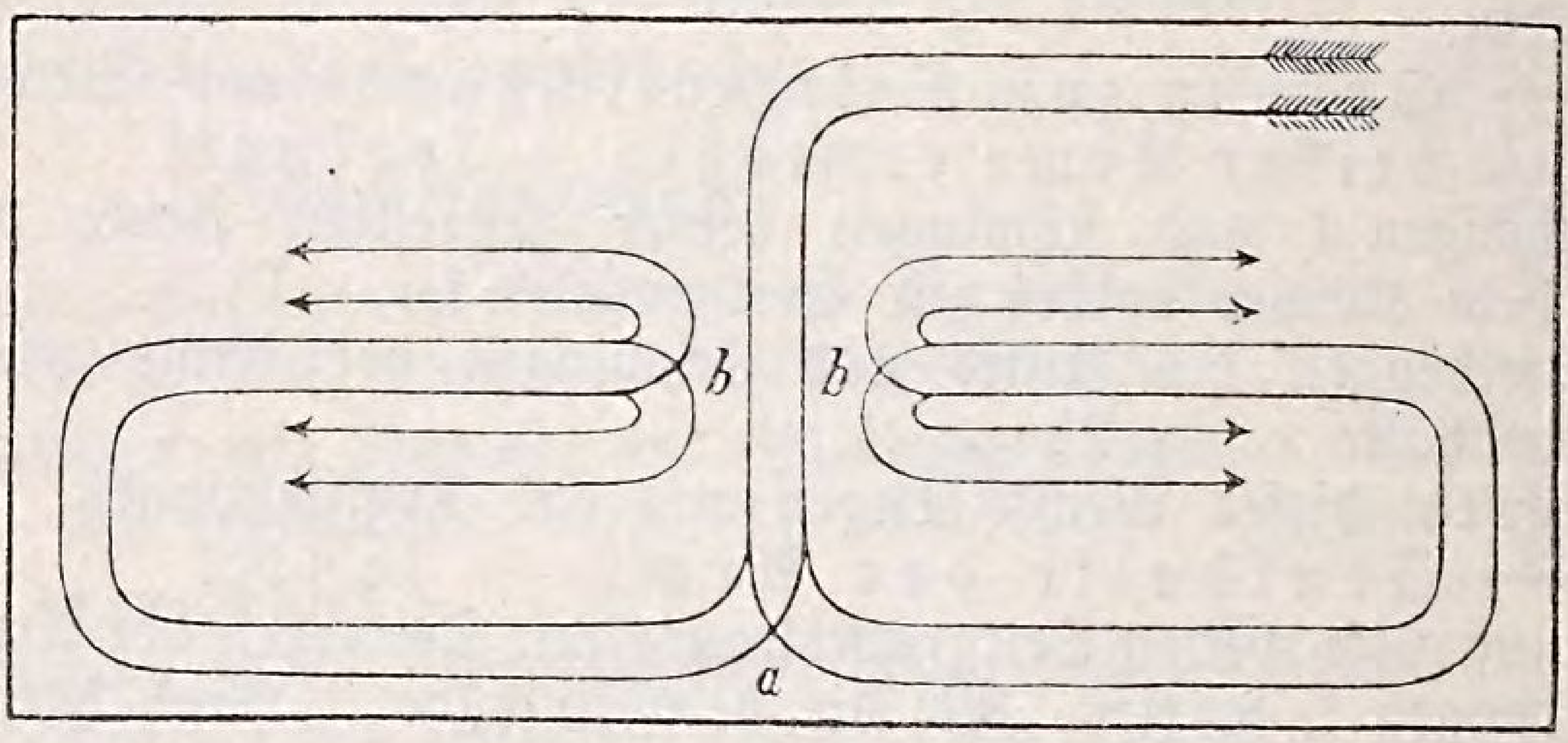
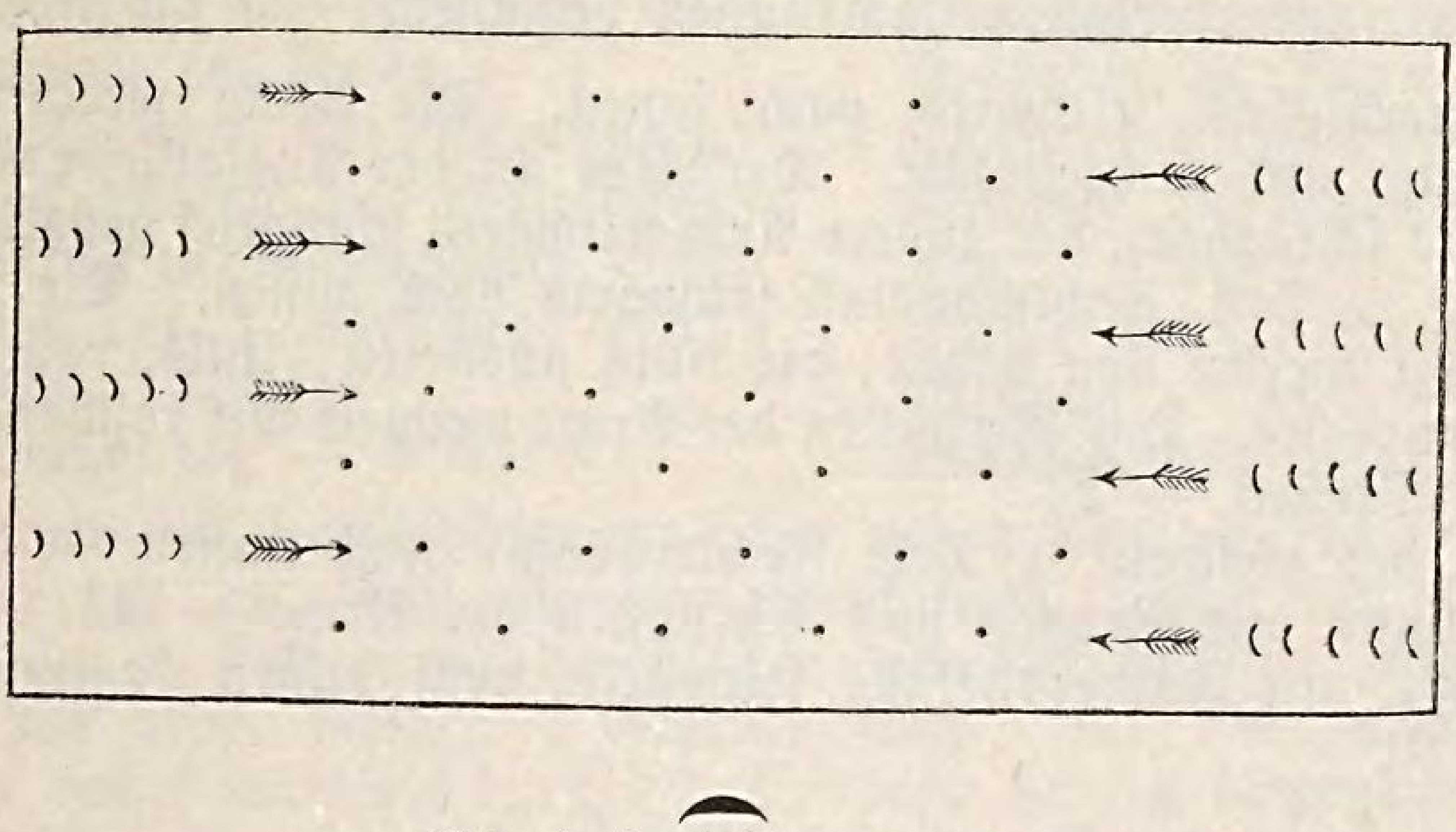


Fig. 176a.

in entgegengesetzter Marschrichtung an einer Längenseite fortsetzen und von beiden Schmalseiten aus die lange Mittellinie des Übungsraumes betreten. Bei b erfolgt abermalige Teilung **jeder** Säule mit abwechselndem Gegenzuge der Paare r. und l. Fig. 176a. Nachdem die Spitzen der Säulen die Schmalseiten des Übungsfeldes erreicht haben, schließen die

Rotten vorwärts. Alle links kehrt — um! Öffnet die Reihen zu 3 Schritt Abstand — marsch! Alle einen Schritt links seitwärts marsch! Das Öffnen der Rotten zu 3 Schritt Abstand geschieht mit Vorwärtsgehen. Für jede Reihe ist durch einen Kreidestrich auf dem Fußboden oder durch einen niedergelegten Stab die Linie kenntlich gemacht, bis zu welcher sie vorgehen muß. Anfänglich marschieren alle die Turner vorwärts, welche an einer Seite des Übungsraumes stehen, danach die andere Hälfte, alle aber genau bis zu der für sie bezeichneten Stelle. Bei der Wiederholung können beide Abteilungen gleichzeitig öffnen. Hierauf: Alle mit ¼ Drehung nach dem Vorturner — um! **(Fig. 176b.)** Die Reihen werden sodann als erste und zweite Reihen bezeichnet.



Stand des Vorturnes.

Fig. 176b.

A. Hantelübungen,

welche in räumlich geteilter Ordnung gegengleich ausgeführt werden. Die ersten Reihen beginnen die Übungen links, die zweiten Reihen mit ihnen rechts; nach vier Zeiten wechseln beide den Ausfall und die Richtung.

1) Mit ¼ Drh. nach innen Ausfall vorwärts mit schnellem Beugen und Vorstoßen der Arme — 1!
Wiederholung des Armstoßens und desselben Ausfalles mit ¼ Drh. l. derer, die links ausfielen und mit ¼ Drh. r. von denen, die den Ausfall rechts ausführten — ohne das Ausfallbein an das Standbein heranzuziehen — 2!
Wiederholung desselben Ausfalles mit derselben Drehung und mit dem gleichen Armstoßen — 3!
Stellung mit ¼ Drh. nach vorn mit raschem Beugen und Tiefstoßen der Arme — 4!
Desgl. mit Ausfallen nach außen beginnen — 5 bis 8!

2) Ausfall seitwärts nach innen mit schnellem Beugen und Seitstoßen der Arme — 1!
Wiederholung desselben Ausfalles mit ¼ Drh. links von denen, die den Ausfall links ausführten und mit ¼ Drh. r. von denen, die rechts ausfielen — ohne Beinschließen. Die Reihen stehen danach Gesicht gegen Gesicht. Die Arme werden mit der Drehung und dem Ausfalle rasch gebeugt und wieder zur Seite gestoßen — 2!

Wiederholung des Ausfalles mit derselben Drehung und der gleichen Armthätigkeit — 3!
Stellung mit derselben — dieses mal aber $^1/_2$ Drh. — bei der die Arme schnell gebeugt und tief gestoßen werden — 4!
Desgl. mit Ausfallen seitwärts nach außen beginnen — 5 bis 8!

3) Mit $^1/_4$ Drh. nach innen Ausfall vorwärts mit schnellem Beugen und Hochstoßen der Arme — 1!
Mit der gleichen — aber $^1/_2$ Drh. — Ausfall vorwärts nach außen mit raschem Beugen und Hochstoßen — 2!
Den gleichen Ausfall mit $^1/_2$ Drh. nach innen — 3!
Stellung mit $^1/_4$ Drh. nach vorn mit schnellem Beugen und Tiefstoßen der Arme — 4!
Desgl. mit Ausfallen nach außen beginnen — 5 bis 8!

4) Fechterausfall seitwärts nach innen. Die Arme werden schnell gebeugt und ausgestoßen. Der Arm an der Ausfallseite wird seitwärts schräghoch, der andere Arm seitwärts schrägtief gehalten — 1!
Mit $^1/_2$ Drh. Fechterausfall seitwärts nach außen. Die Drehung erfolgt hierbei von denen, die links ausfielen, links, von den anderen rechts. Das Verhalten der Arme wechselt mit raschem Beugen und Stoßen — 2!
Mit der gleichen $^1/_2$ Drh. Fechterausfall nach außen — 3!
Stellung mit Beugen und Tiefstoßen der Arme — 4!
Desgl. mit Fechterausfalle seitwärts nach außen beginnen — 5 bis 8!

B. Hantelübungen,

welche in zeitlich geteilter Ordnung dargestellt werden. Erste und zweite Reihen üben gleichzeitig verschiedene Übungen und wechseln diese nach 8 Taktzeiten derart, daß die ersten Reihen die Übung der zweiten übernehmen, während den zweiten Reihen die Übung der ersten Reihen übertragen wird.

Für die ersten Reihen:

1) Sprung zum Seitgrätschstande mit Seitheben der Arme — 1!
Sprung mit Beinschließen und Kniebeugen zum Hockstande mit Schwingen der Arme zur Vorhebhalte — 2!
Zurück zur 1. Stellung — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung — 5 bis 8!

2) Vorbeugen mit Rückheben der Arme (**Fig. 173.**) — 1!
Rumpfstrecken mit Kniebeugen zum Hockstand und Vorheben der Arme — 2!
Zurück zur 1. Stellung — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung — 5 bis 8!

Für die zweiten Reihen:

1) Kniebeugen zum Hockstande mit Vorheben der Arme — 1!
Sprung zum Seitgrätschstande mit Beinstrecken und Ausbreiten der Arme — 2!
Zurück zur 1. Stellung — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung — 5 bis 8!

2) Kniebeugen zum Hockstande mit Vorheben der Arme — 1!
Kniestrecken mit Vorbeugen des Rumpfes und Rückheben der Arme — 2!
Zurück zur 1. Stellung — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung — 5 bis 8!

3) Sprung zum Quergrätschstande links mit Vorhochheben der Arme — 1! Sprung mit Beinschließen, Kniebeugen zum Hockstand und Senken der Arme zur Vorhebhalte — 2! Zurück zur 1. Stellung — 3! Stellung — 4! Wiederholung mit Sprunge zum Quergrätschstande rechts — 5 bis 8!

4) Rückbeugen des Rumpfes mit Seitheben der Arme — 1! Rumpfstrecken mit Kniebeugen zum Hockstand und Schwingen der Arme zur Vorhebhalte — 2! Zurück zur 1. Stellung — 3! Stellung — 4! Wiederholung — 5 bis 8.

3) Kniebeugen zum Hockstande mit Vorheben der Arme — 1! Sprung zum Quergrätschstande links mit Beinstrecken und Hochheben der Arme — 2! Zurück zur 1. Stellung — 3! Stellung — 4! Wiederholung mit Sprunge zum Quergrätschstande rechts — 5 bis 8!

4) Kniebeugen zum Hockstande mit Vorheben der Arme — 1! Kniestrecken mit Rückbeugen des Rumpfes und Vorhochheben der Arme — 2! Zurück zur 1. Stellung — 3! Stellung — 4! Wiederholung – 5 bis 8!

Nachdem die Hantelübungen sicher und taktfest erlernt sind, ordnet der Vorturner an, daß sie in abwechselnde Folge mit 4 Schritten seitwärts (= 8 Taktzeiten) der Reihen gebracht werden. Hierbei gehen zunächst die ersten Reihen 4 Schritte links, und die zweiten Reihen 4 Schritte rechts seitwärts durch die Abstände der sich entgegenschreitenden Reihen. Es findet damit der Platzwechsel der Reihen statt, bei welchem die ersten Reihen auf die Linien der zweiten Reihen und umgekehrt die zweiten Reihen auf die Linien der ersten Reihen zu stehen kommen. Diesem „Durchschieben" der Reihen folgt eine der oben beschriebenen Hantelübungen in 8 (oder auch 16) Taktzeiten, an welche sich dann wieder das Seitwärtsgehen der Reihen mit 8 Taktzeiten auf die vorher innegehabten Plätze schließt. Wieder folgt eine Hantelübung, und so fort wechseln bis zur letzten das Durchschieben und die Hantelübungen nach je 8 Taktzeiten. Dem Seitwärtsgehen fügt man auch wohl eine Armthätigkeit im Heben oder Stoßen an. Z. B. stoßen die in den ersten Reihen schreitenden Turner nach oben, die der zweiten Reihen zur Seite. Das Ganze wird sodann als Übungsfolge zur Darstellung gebracht.

Für das Durchschieben der Reihen kann der Vorturner auch das Gehen von Vierecken durch die Abstände der Reihen wählen. Siehe hierzu die 30. Gruppe auf Seite 69.

65.

Ordnungsübungen.

Aufmarsch (Vergl. Lion VII. 153.)

Eine Säule von Viererreihen zieht mit Öffnen von ihrer Mitte auslängs so durch den Übungsraum, wie **Fig. 177** angiebt. Der Abstand zwischen den einzelnen Flankenreihen beträgt etwa 8 Schritt und ist durch besondere Merkzeichen (Striche, Stäbe u. s. w.) kenntlich zu machen. Bei a angekommen, findet ein abwechselnder Gegenzug mit etwas größerem Bogen statt, bei welchem der Erste jeder Reihe r., der Zweite l. abbiegt und alle übrigen der Reihe abwechselnd r. und l. ihren Führern folgen.

Aus den vier Flankenreihen entstehen hiermit deren acht und, wenn der Gegenzug noch einmal wiederholt wird, wie unser Bild zeigt, sechzehn. Der Aufmarsch kann, wenn die Entfernungen zwischen den Flankenreihen richtig abgemessen sind, zur geöffneten Aufstellung mit zwei Schritt Abstand führen. Nach den Freiübungen folgt

der Abmarsch

genau rückgängig auf einer der Bahnen, die bei den Aufmärschen 61—70 beschrieben sind.

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln belastet sein.

Quergrätschen mit Rumpf- und Kniebeugen und mit Armthätigkeiten.

—— Hände an und Sprung zum Quergrätschstande l. (Vergl. **Fig. 171.**) — springt!

1) Vorbeugen des Rumpfes (Vergl. **Fig. 173.**) — 1!
Rumpfstrecken — 2!

2) Rückbeugen des Rumpfes (Vergl. **Fig. 175.**) — 1!
Rumpfstrecken — 2!

3) Langsames Vor- und Rückbeugen (= Rumpfwiegen) — 1 und 2!
—— Sprung zum Quergrätschstande r. — springt!

4) Wiederholung der Übungen 1—3.
—— Sprung zum Quergrätschstande l. mit Vorhebhalte der Arme — springt! (**Fig. 171.** ohne Stab.)

5) Vorbeugen des Rumpfes mit Ausbreiten der Arme (Vergl. **Fig. 14.**) — 1!
Rumpfstrecken mit Schwingen der Arme zur Vorhebhalte — 2!

6) Rückbeugen des Rumpfes, die Arme bleiben in der Vorhebhalte — 1!
Rumpfstrecken — 2!

7) Rumpfwiegen mit Ausbreiten der Arme beim Vorbeugen und Schwingen der Arme zur Vorhebhalte beim Rückbeugen.
—— Sprung zum Quergrätschstande r. mit Vorhebhalte der Arme — springt!

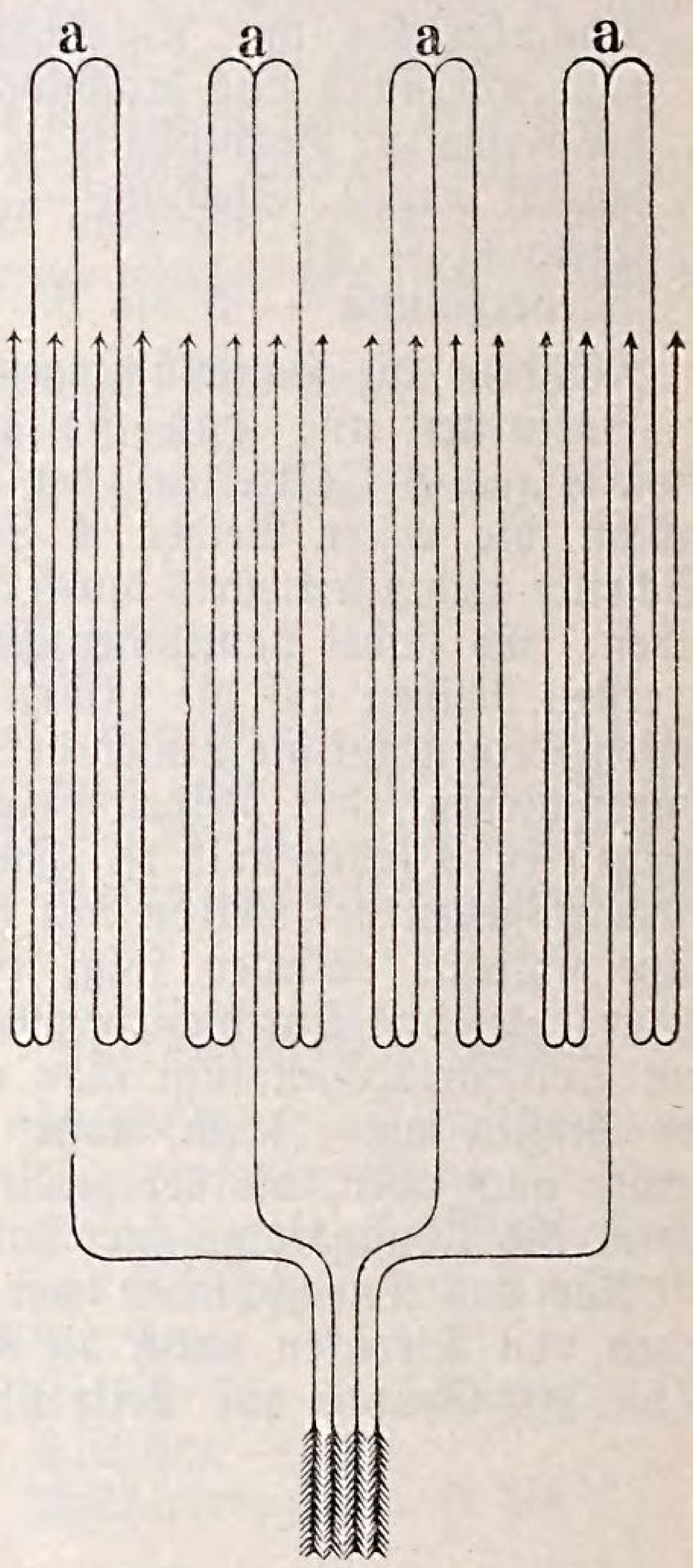


Fig. 177.

8) Wiederholung der Übungen 5—7.
—— Sprung zum Schlußstande mit Armsenken — springt!

9) Vorstellen l. (mindestens die eigene Beinlänge weit) zum Quergrätschstande l. mit Vorhochheben des l. Armes — stellt!
Vorbeugen so tief, bis die herabsinkende l. Hand die Fußspitze

berührt, die Kniee bleiben gestreckt, der r. Arm wird rückwärts möglichst hoch gehoben — beugt!
Rumpfstrecken mit Hochheben des l. Armes und Vorbeugen wechseln fortgesetzt. Danach Wechsel zum Quergrätschstande r. mit Hochheben des r. Armes und Wiederholung des Vorbeugens und Rumpfstreckens.

—— Weites Rückstellen l. zum Quergrätschstande r. mit Beugen der Arme zum Stoßen — stellt!

10) Rückbeugen mit Seitstoßen (Vergl. **Fig. 39.**) — 1!
Rumpfstrecken mit Beugen der Arme — 2!
Desgl. im Quergrätschstande links, dann Schlußstand.

11) Weites Vorstellen l. zum Quergrätschstande l. mit Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Vorbeugen des Rumpfes mit Kniebeugen l. und Hochstoßen mit beiden Armen (Vergl. **Fig. 41.**) — 2!
Knie- und Rumpfstrecken mit Beugen der Arme — 3!
Beinschließen mit Tiefstoßen — 4!
Desgl. im Quergrätschstande rechts.

12) Weites Rückstellen l. zum Quergrätschstande r. mit Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Rückbeugen des Rumpfes mit Kniebeugen l. und Hochstoßen mit beiden Armen — 2!
Knie- und Rumpfstrecken mit Beugen der Arme — 3!
Beinschließen mit Tiefstoßen — 4!
Desgl. im Quergrätschstande links.

—— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

13) Ausfall l. vorwärts (Vergl. **Fig. 103.**) mit Vorbeugen des Rumpfes und Hochstoßen mit beiden Armen — 1!
Beinschließen mit Rumpfstrecken und Beugen der Arme — 2!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

14) Weites Rückstellen l., Kniebeugen l., Rückbeugen des Rumpfes und Hochstoßen mit beiden Armen — 1!
Beinschließen mit Rumpfstrecken und Beugen der Arme — 2!
Desgl. mit Rückstellen rechts.

15) Weites Vorstellen l. zum Quergrätschstande l. — 1!
Vorbeugen mit Hochstoßen — 2!
Kniebeugen l. mit Senken der Arme zur Seithebhalte (der Rumpf bleibt gebeugt) — 3!
Kniestrecken mit Hochheben der Arme (der Rumpf bleibt gebeugt) — 4!
Rumpfstrecken mit Beugen der Arme — 5!
Beinschließen — 6!
Desgl. mit Vorstellen rechts.

Die Übung 15 kann auch dahin geändert werden, daß zuerst das Kniebeugen und danach das Rumpfbeugen verlangt wird.

66.

Ordnungsübungen.

Aufmarsch.

Zwei Flankenlinien stehen in Viererreihen eingeteilt in einer Entfernung von etwa 20 Schritt neben einander. Mit dem Befehl: In den Viererreihen nach innen Nebenreihen — marsch! werden

zwei Stirnsäulen hergestellt und diese dann zur gedrängten Aufstellung nach vorn geschlossen. Zum Öffnen der beiden Säulen sind die in **Fig. 178.** vorgezeichneten Wege, welche durch Merkzeichen (Striche, Stäbe &c.) kenntlich gemacht werden können, einzuschlagen. Nach den Freiübungen erfolgt der

Abmarsch

genau rückgängig auf einer der Bahnen, die bei den Aufmärschen 61—70 beschrieben sind.

Freiübungen oder Hantelübungen.

Grätschen mit Drehen im Sprung, Rumpfdrehen und Rumpfbeugen mit Armthätigkeiten (Lion VII. 40 u. 36.)

—— Hände — an!

1) Sprung zum Seitgrätschstande mit $^1/_4$ Drh. l. — 1! (Vergl. **Fig. 169.**)
Sprung zum Schlußstande mit $^1/_4$ Drh. r. — 2!

2) Sprung zum Seitgrätschstande mit $^1/_4$ Drh. r. — 1!
Sprung zum Schlußstande mit $^1/_4$ Drh. l. — 2!

(Siehe die **Fig. 39—41** und die Bemerkungen zum Armstoßen auf Seite 24.)

—— Beugen der Arme zum Stoß — beugt!

3) Sprung zum Seitgrätschstande mit $^1/_4$ Drh. l. und Vorstoßen mit beiden Armen — 1!
Sprung zum Schlußstande mit $^1/_4$ Drh. r. und Beugen der Arme — 2!

4) Sprung zum Seitgrätschstande mit $^1/_4$ Drh. r. und Seitstoßen mit beiden Armen — 1!
Sprung zum Schlußstande mit $^1/_4$ Drh. l. und Beugen der Arme — 2!

—— Hände — an!

5) Sprung zum Seitgrätschstande mit $^1/_2$ Drh. l. — 1!
Sprung zum Schlußstande mit $^1/_2$ Drh. r. — 2!

6) Sprung zum Seitgrätschstande mit $^1/_2$ Drh. r. — 1!
Sprung zum Schlußstande mit $^1/_2$ Drh. l. — 2!

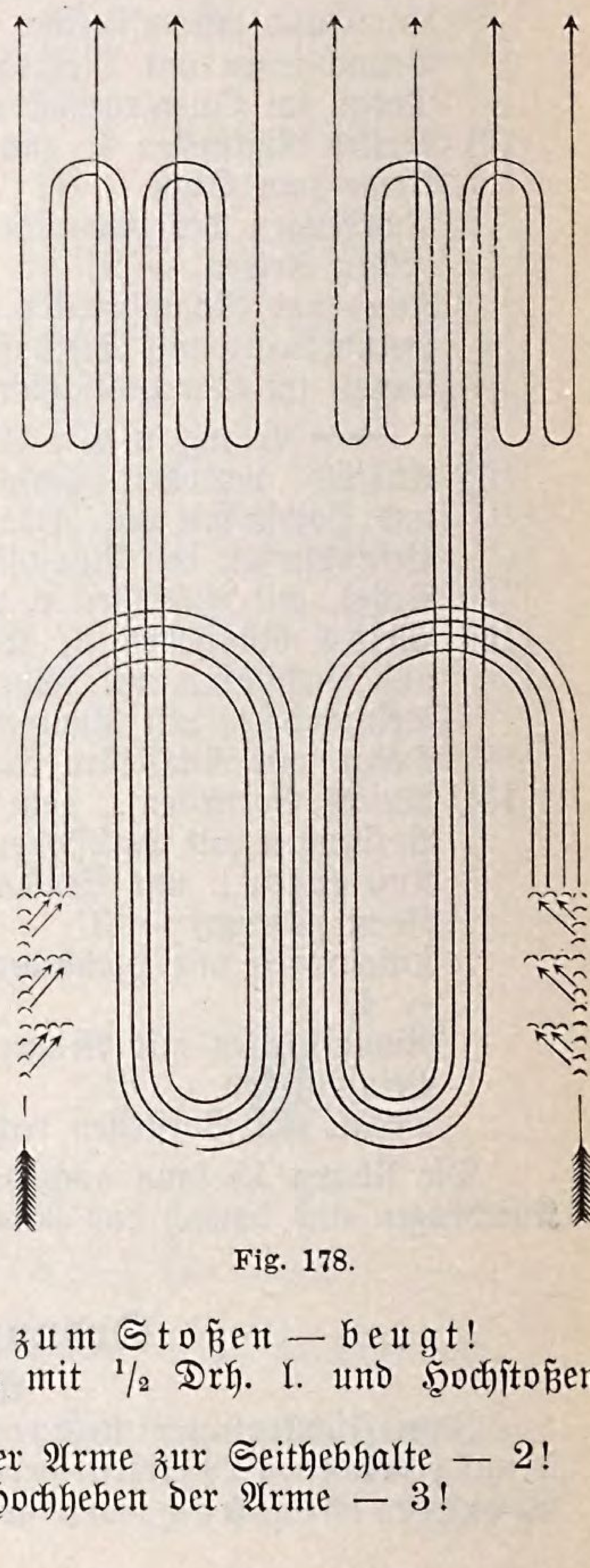


Fig. 178.

—— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

7) Sprung zum Seitgrätschstande mit $^1/_2$ Drh. l. und Hochstoßen mit beiden Armen — 1!
Rumpfdrehen l. mit Senken der Arme zur Seithebhalte — 2!
Rumpfdrehen nach vorn mit Hochheben der Arme — 3!

Sprung zum Schlußstande mit 1/2 Drh. r. und Beugen der Arme — 4!
Desgl. Sprung mit 1/2 Drh. r. zum Seitgrätschstand und Rumpfdrehen r.

Der Sprung mit 1/2 Drh. zum Schlußstande kann auch aus der Rumpfdrehhalte erfolgen.

8) Sprung zum Seitgrätschstande mit 1/2 Drh. l. und Seitstoßen der Arme — 1!
Vorbeugen mit Hochheben der Arme — 2!
Rumpfstrecken mit Senken der Arme zur Seithebhalte — 3!
Sprung zum Schlußstande mit 1/2 Drh. r. und Beugen der Arme — 4!
Desgl. Sprung mit 1/2 Drh. r. zum Seitgrätschstand.

9) Sprung zum Seitgrätschstande mit 1/2 Drh. l. und Hochstoßen mit beiden Armen — 1!
Rumpfdrehbeugen über das sich beugende l. Knie mit Umarmen desselben (**Fig. 140.**) — 2!
Rumpfstrecken mit Drehen nach vorn, Kniestrecken und Hochheben der Arme — 3!
Sprung zum Schlußstande mit Zurückdrehen und Beugen der Arme — 4!
Desgl. Sprung mit 1/2 Drh. r., Rumpfdrehbeugen über das sich beugende r. Knie u. s. w.

—— Hände — an!

10) Sprung mit 1/4 Drh. l. zum Quergrätschstande l. (Vergl. **Fig. 171.**) (r.) — 1!
Sprung mit 1/4 Drh. r. zum Schlußstand — 2!
Desgl. mit 1/4 Drh. r. zum Quergrätschstande r. (l.)

11) Sprung mit 1/2 Drh. l. zum Quergrätschstande l. (r.) — 1!
Sprung mit 1/2 Drh. r. zum Schlußstand — 2!
Desgl. mit 1/2 Drh. r. zum Quergrätschstande r. (l.)

Diesen Sprüngen mit 1/2 Drh. zum Quergrätschstande kann Vor- und Rückbeugen des Rumpfes, Rumpfdrehen, beides zusammen und in Verbindung mit Kniebeugen nach den oben gegebenen Beispielen zugeordnet werden. Endlich kann z. B. einem Sprunge zum Seitgrätschstand ein weiterer Sprung mit 1/4 oder mit 1/2 Drh. zum Quergrätschstand unter Hinzufügung entsprechender Arm- und Rumpfthätigkeiten folgen.

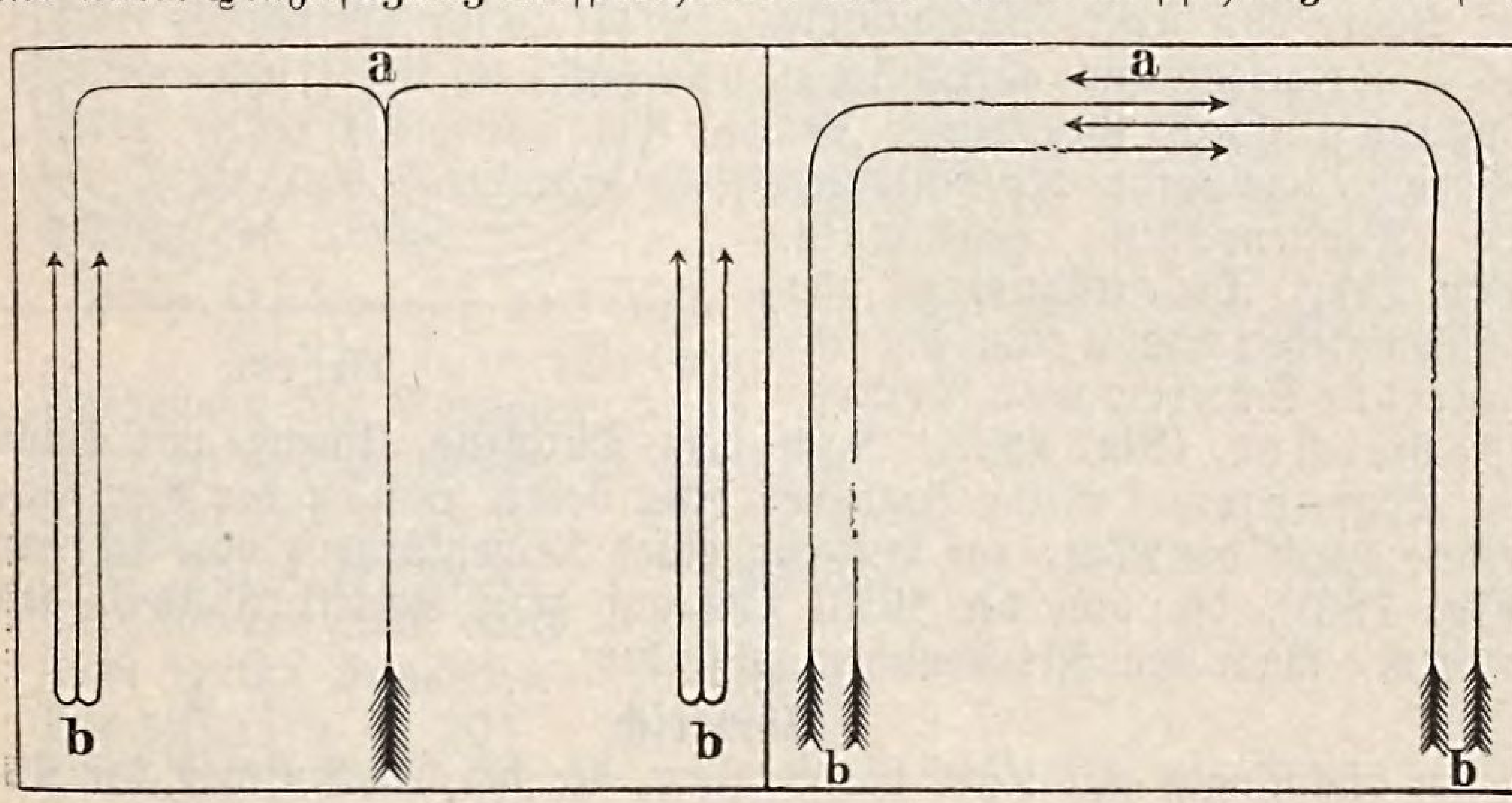


Fig. 179. Fig. 180.

67.

Ordnungsübungen.

Aufmarsch (Vergl. Lion VII. 132.)

Eine Flankenreihe zieht durch die Mitte des Übungsfeldes nach a. Hier bei a findet eine Spaltung der Flankenreihe statt; der Erste schreitet r., der Zweite l. in die Umzugsbahn, dem Ersten folgt der Dritte, dem

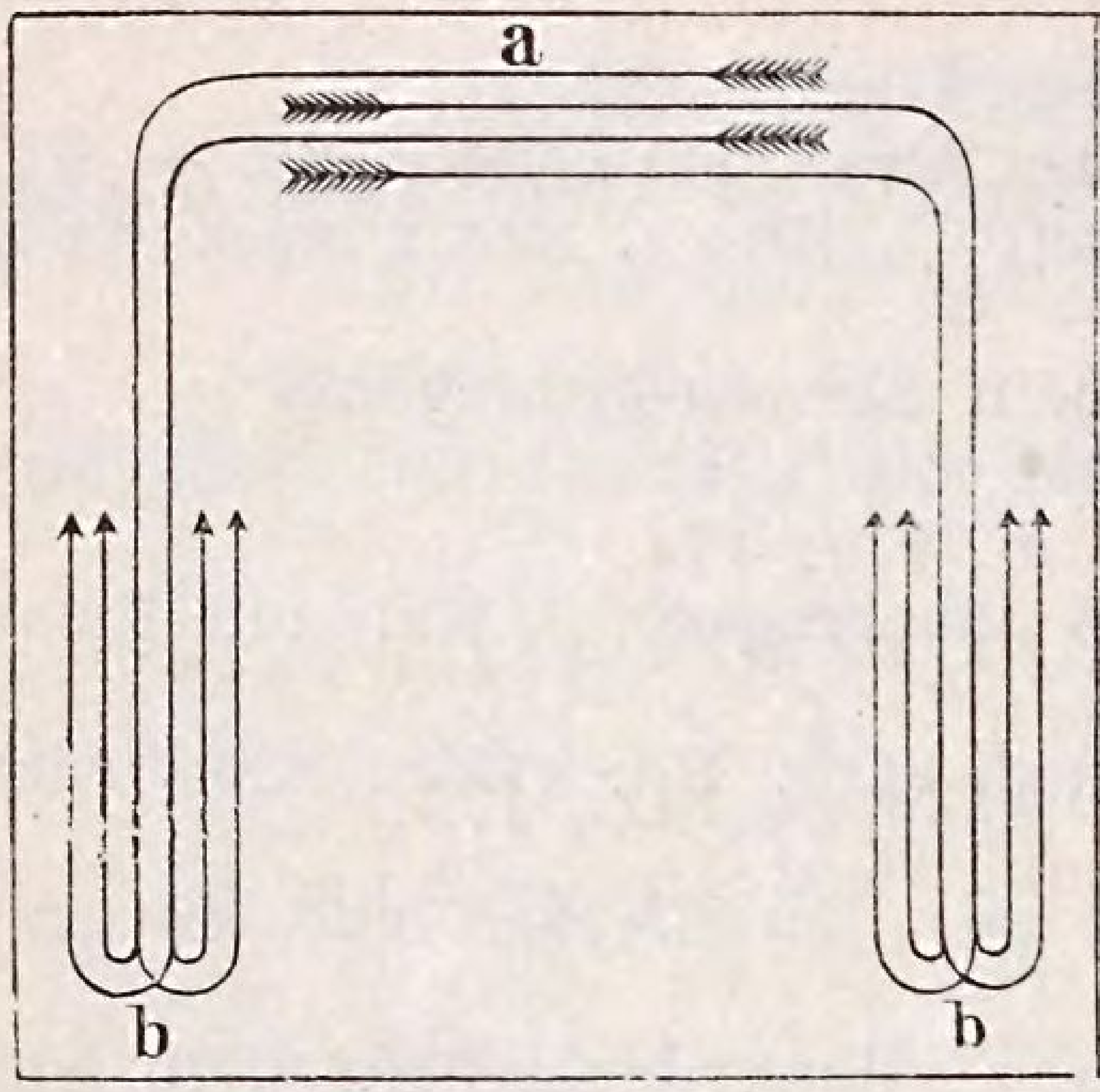


Fig. 181.

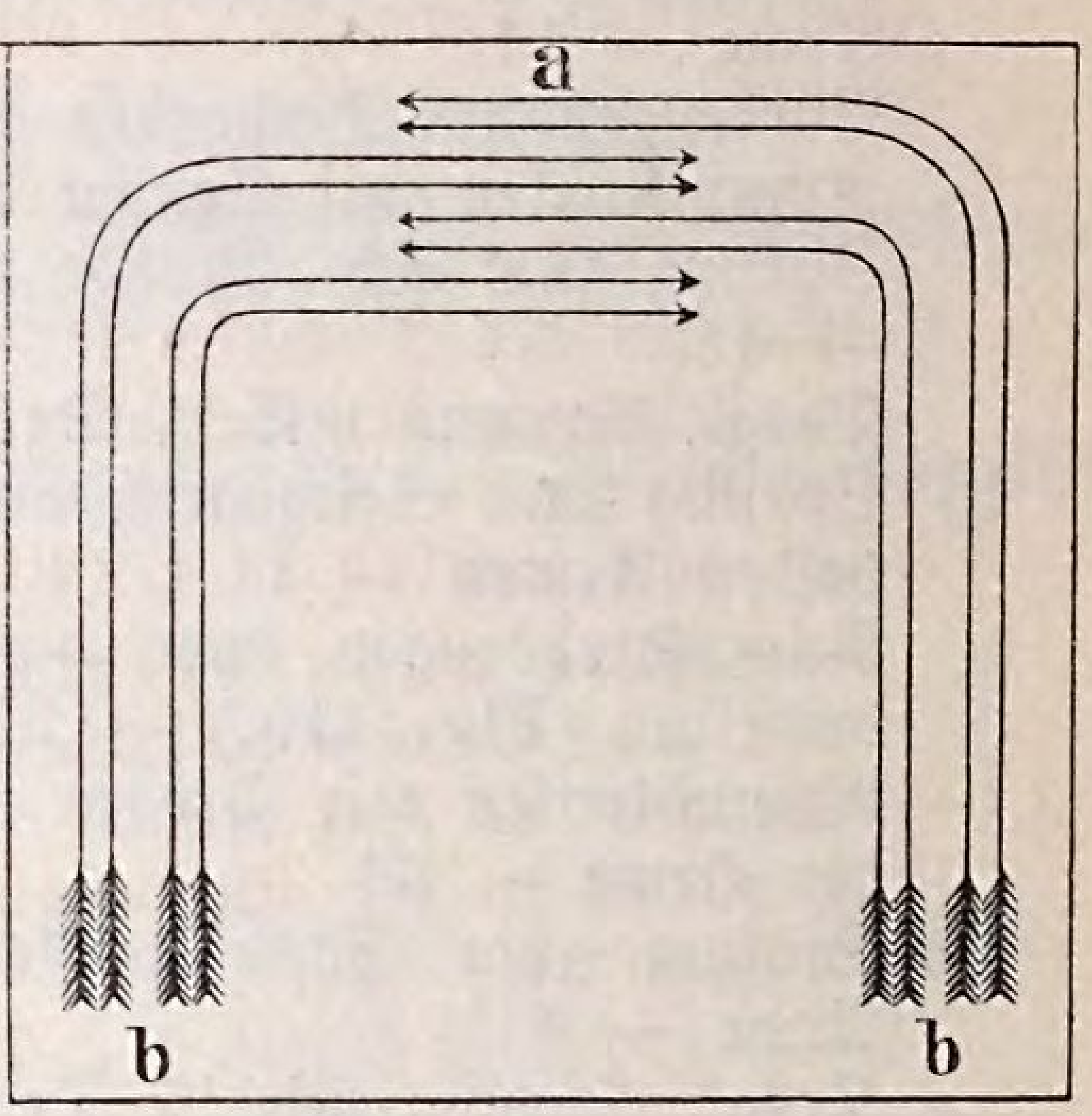


Fig. 182.

Zweiten der Vierte und so abwechselnd fort bis zum Letzten der Reihe. Bei b teilt sich jede Flankenreihe mit abwechselndem Gegenzug, der Erste geht nach außen, der Zweite nach innen und so abwechselnd fort bis zum Letzten. (**Fig. 179.**) Die hiermit entstandenen zwei Flankensäulen setzen ihren Marsch auf den Umzugsbahnen nach a fort mit Schließen der Reihen nach vorn zu einem kleinen Schritt Abstand. Der Abstand in den Stirnpaaren (d. i. in den Rotten) bleibt unverändert, um bei a mit Rechtsausweichen durch die Gassen zu ziehen. (**Fig. 180.**) Der Durchzug wird mit Schließen der Paare von jeder Flankensäule bis b fortgesetzt zur abermaligen Spaltung durch Gegenzüge der Paare so, wie vorher die Einzelnen der Flankenreihen gegenzogen. (**Fig. 181.**) Die entstandenen vier Säulen ziehen nach a zum Durchzuge der Säulen mit Rechtsausweichen. (**Fig. 182.**) Nach dem Durchzug Umzug mit Schließen der Doppelpaare. Beim Begegnen Zug beider Säulen der vier Flankenreihen durch die Mitte zur Bildung eines Reihenkörpers von Achterreihen (**Fig. 183.**), die von der Mitte aus auf zwei Schritt Abstand geöffnet werden. Nach den Freiübungen folgt der

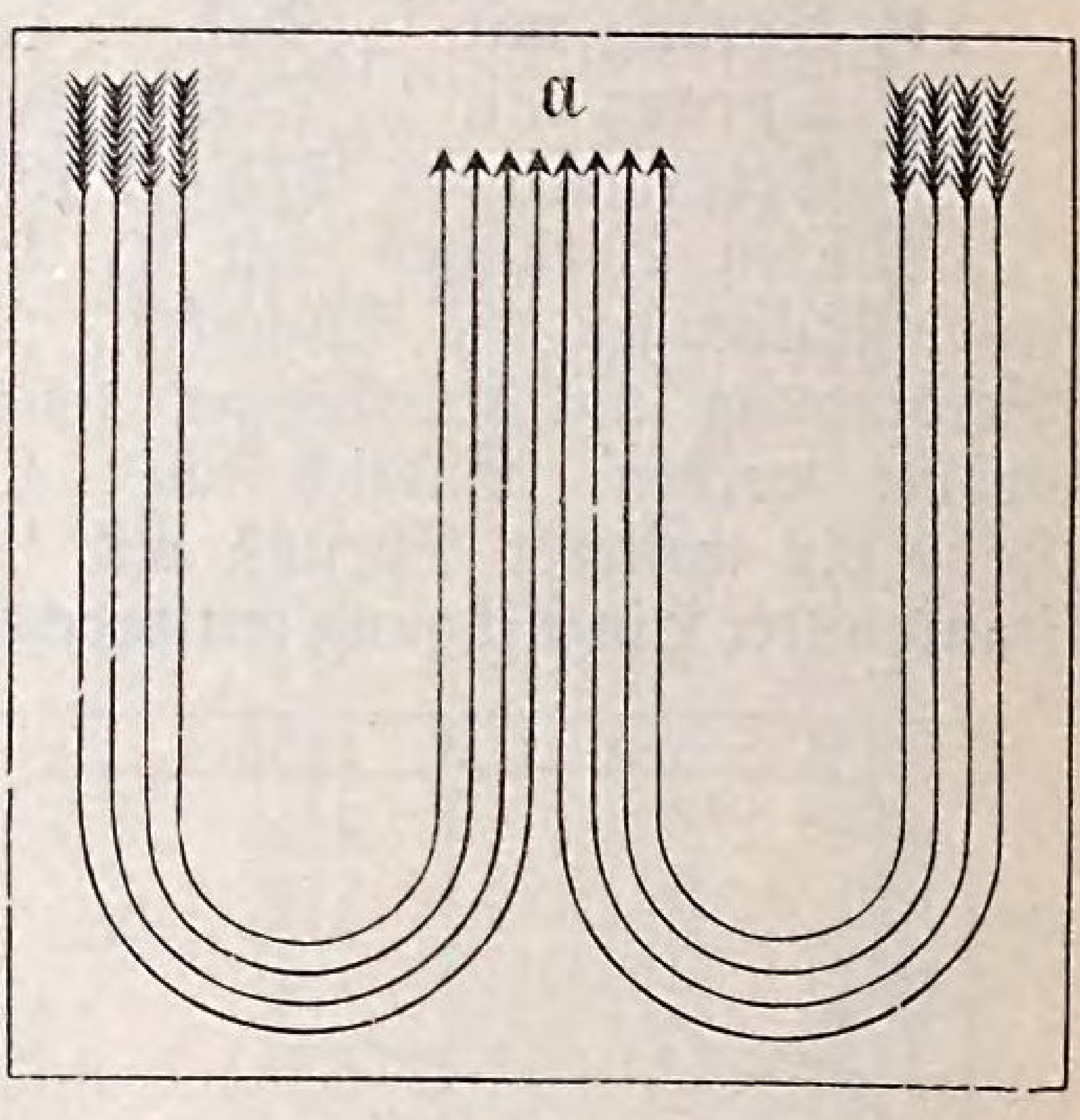


Fig. 183.

Abmarsch

genau rückgängig auf einer der Bahnen, die bei den Aufmärschen 61—70 beschrieben sind.

Freiübungen.

Rumpfbeugen und Rumpfdrehen im Seit- und im Quergrätschstande mit Verweilen in den Beug- und Drehhalten (Lion VII. 37.)

—— Die Arme auf dem Rücken Kreuzen (**Fig. 16.**) — kreuzt!

1) Vorbeugen des Rumpfes (Vergl. **Fig. 173.**) — 1!
Zwei Zeiten Verweilen in der Vorbeughalte — 2 u. 3! dann Rumpfstrecken — 4!

—— Die Hände gefaltet hinter den Nacken (Heben) — hebt!

2) Seitbeugen des Rumpfes l. — 1!
Zwei Zeiten in der Seitbeughalte Verweilen — 2 und 3!
Rumpfstrecken — 4!
Desgl. mit Seitbeugen r. (Vergl. **Fig. 174.**)

—— Mit ausgebreiteten Armen die Hände flach auf den Kopf Legen — legt!

3) Rückbeugen des Rumpfes — 1! (Vergl. **Fig. 175.**)
Zwei Zeiten in der Rückbeughalte Verweilen — 2 und 3!
Rumpfstrecken — 4!

—— Die Arme Senken — senkt! Sprung zum Quergrätschstande l. (Vergl. **Fig. 171.**) mit Beugen der Arme zum Stoßen — springt!

4) Vorbeugen mit Hochstoßen (Vergl. **Fig. 41.**) — 1!
Zwei Zeiten Verweilen — 2 und 3!
Rückbeugen des Rumpfes mit schnellem Beugen beider Arme und Seitstoßen mit beiden Armen (Vergl. **Fig. 39.**) — 4!
Zwei Zeiten Verweilen — 5 und 6! Dann Vorbeugen des Rumpfes und fortgesetzte Wiederholung der Übung.

5) Die 4. Übung mit der Änderung dargestellt, daß nach dem Vorbeugen mit Hochstoßen in der Vorbeughalte das Hochstoßen in zwei Zeiten einmal wiederholt wird, ebenso wird das Seitstoßen in der Rückbeughalte in zwei Zeiten einmal wiederholt.

—— Sprung zum Seitgrätschstande (**Fig. 169.**) mit Beugen der Arme zum Stoßen — springt!

6) Seitbeugen des Rumpfes l. mit Hochstoßen — 1!
Zwei Zeiten Verweilen — 2 und 3!
Seitbeugen r. mit schnellem Beugen der Arme und Hochstoßen — 4!
Zwei Zeiten Verweilen — 5 und 6! Dann mit schnellem Beugen der Arme und Hochstoßen Seitbeugen l. und fortgesetzte Wiederholung der Übung.

—— Hände — an! und Sprung zum Quergrätschstande l. — springt!

7) Vorbeugen des Rumpfes — 1!
Zwei Zeiten Verweilen — 2 und 3!
Rumpfdrehen r. — 4!
Zwei Zeiten Verweilen — 5 und 6!
Zurückdrehen nach vorn — 7!
Zwei Zeiten Verweilen — 8 und 9!
Rumpfstrecken — 10!
Zwei Zeiten Verweilen — 11 und 12!
Desgl. im Quergrätschstande rechts.

Den Übenden wird ihre Aufgabe erleichtert, wenn der Vorturner nicht, wie oben angegeben ist, bis 12, sondern nur jedesmal 1—2—3— zählt. Nach diesem Verfahren wird mit dem Aussprechen der Zahl 1 die Bewegung vollzogen, bei 2 und 3 aber in der eingenommenen Stellung verweilt. Soll eine Armthätigkeit dem Rumpfbeugen und -Drehen hinzugefügt werden, so wähle man die Seit- oder die Hochhebhalte oder auch deren Wechsel.

—— Sprung zum Seitgrätschstande — springt!

8) Seitbeugen l. — 1!
Zwei Zeiten Verweilen — 2 und 3!
Rumpfdrehen l. — 4!
Zwei Zeiten Verweilen — 5 und 6!
Zurückdrehen nach vorn — 7!
Zwei Zeiten Verweilen — 8 und 9!
Rumpfstrecken — 10!
Zwei Zeiten Verweilen — 11 und 12!
Desgl. mit Seitbeugen rechts.

Man zähle, wie in der Schlußbemerkung bei 7 angegeben ist, und beachte hier das dort über die Armthätigkeiten Gesagte.

—— Sprung zum Quergrätschstande l. — springt!

9) Rückbeugen — 1!
Zwei Zeiten Verweilen — 2 und 3!
Rumpfdrehen r. — 4!
Zwei Zeiten Verweilen — 5 und 6!
Zurückdrehen nach vorn — 7!
Zwei Zeiten Verweilen — 8 und 9!
Rumpfstrecken — 10!
Zwei Zeiten Verweilen — 11 und 12!
Desgl. im Quergrätschstande rechts.

Man beachte die Schlußbemerkung bei 7.

68.

Ordnungsübungen.

Aufmarsch (Vergl. Lion VII. 124.)

Die Turner einer Flankenreihe betreten bei a die Mittellinie des Übungsfeldes, marschieren bis zur Mitte b und teilen sich hier mit Schrägzuge nach außen. Der Erste geht mit Schrägzuge r. nach d und weiter im Umzuge nach c, der Zweite schreitet mit Schrägzuge l. nach e und weiter im Umzuge nach c. Von c ziehen die zusammentreffenden Führer der beiden Flankenreihen Arm in Arm oder mit verschränkten Armen (**Fig. 115** und **116.**) als erstes Paar, und ihnen folgend die Übrigen zu Paaren geordnet, auf der Mittellinie nach b. (**Fig. 184.**) Bei b findet abermalige Teilung

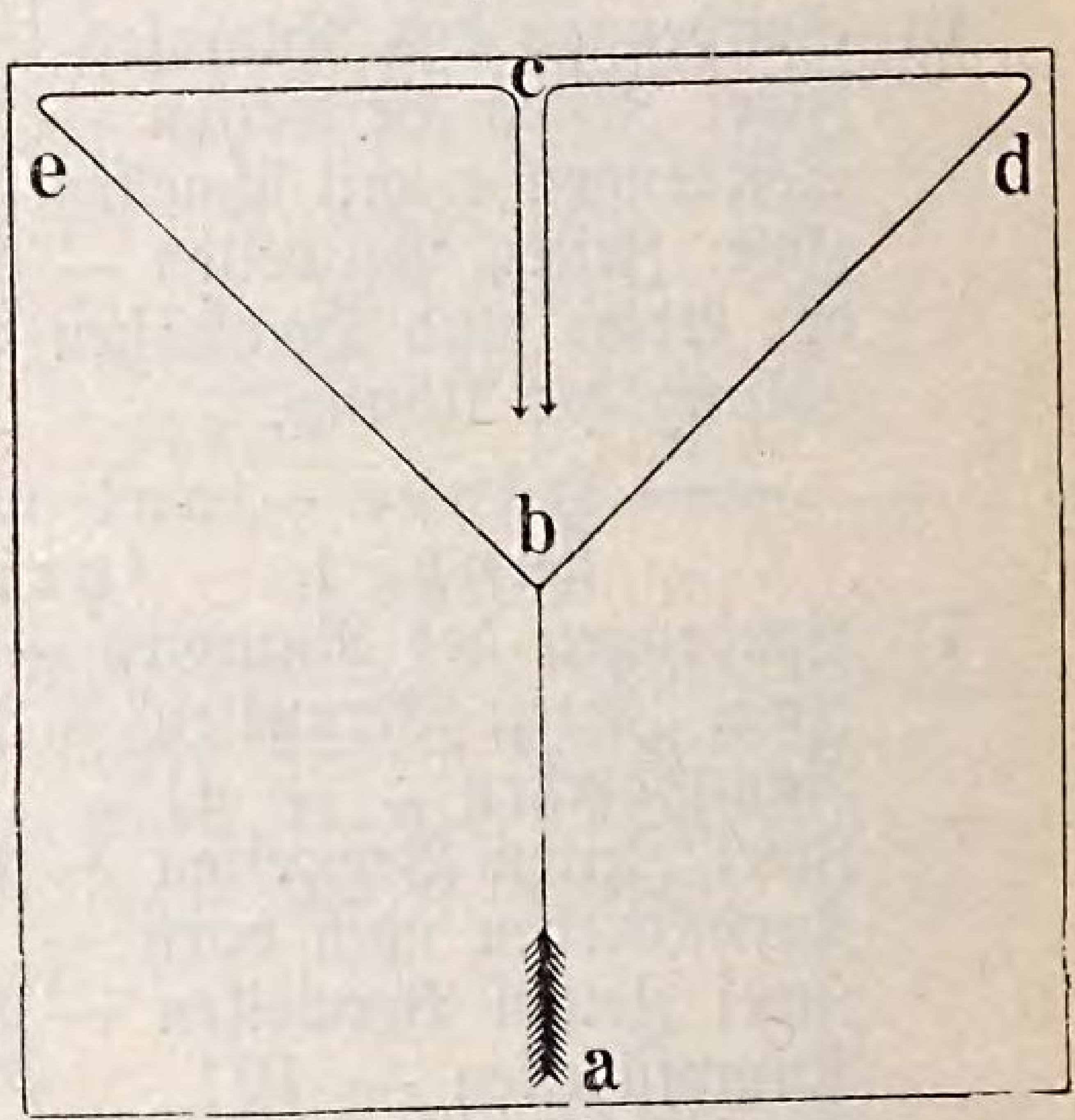


Fig. 184.

durch Schrägzug nach außen statt. Das erste Paar wendet sich mit Schrägzuge r. nach f und im Umzuge weiter nach a, das zweite Paar mit Schrägzuge l. nach g und im Umzuge weiter nach a. Bei a vereinigen sich die Paare zu Viererreihen und ziehen auf der Mittellinie

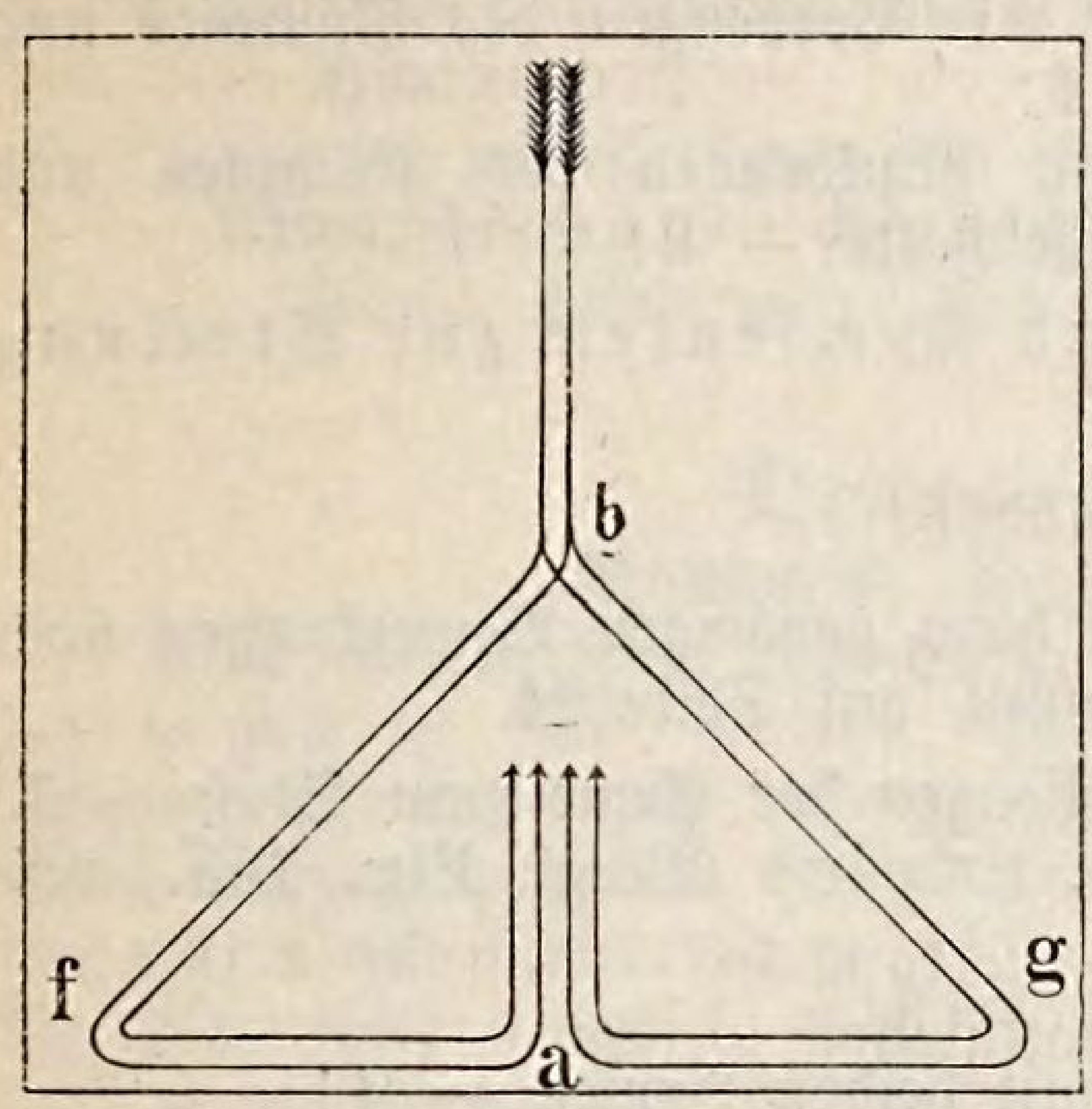


Fig. 185.

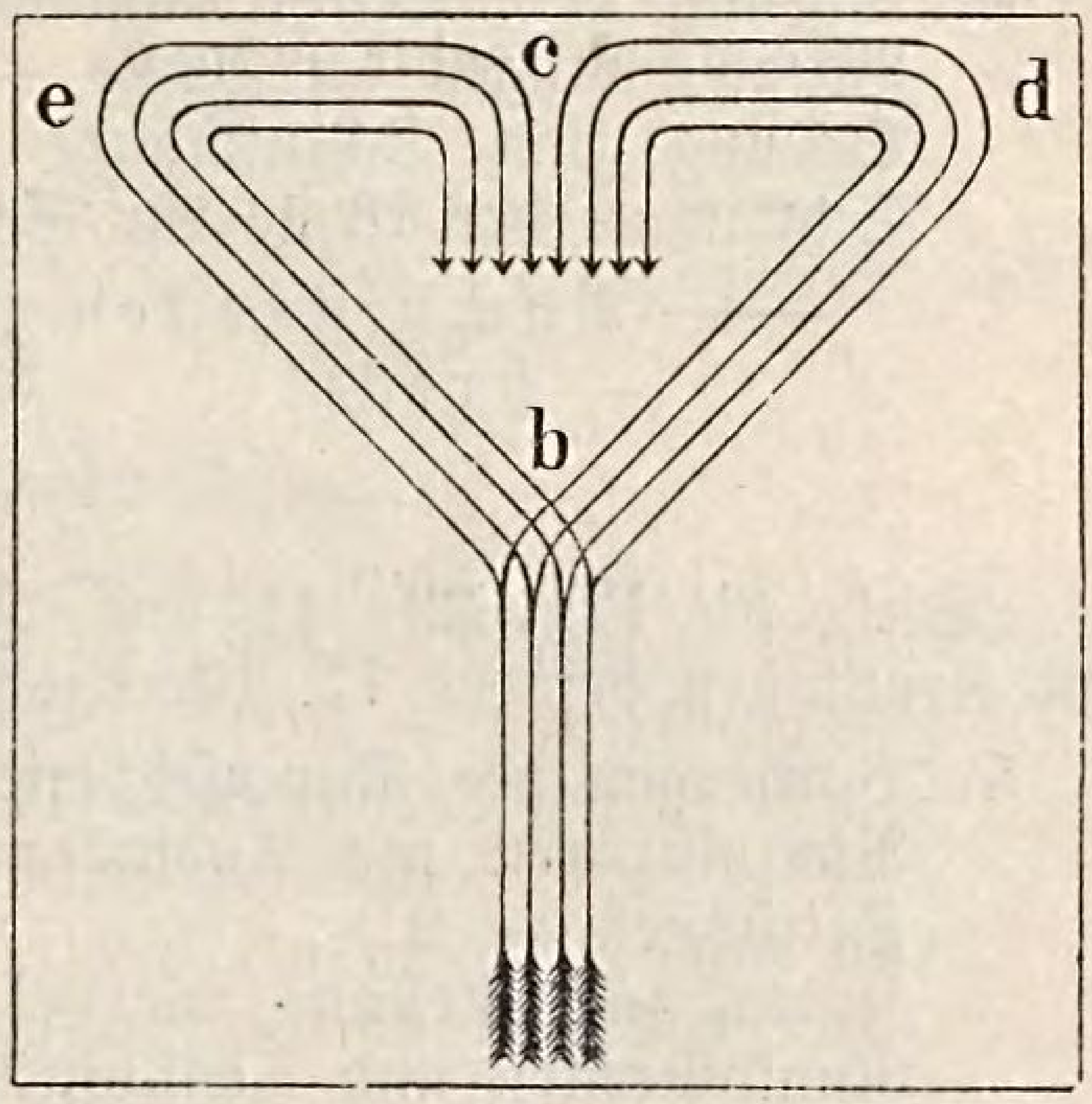


Fig. 186.

bis b. (**Fig. 185.**) Abermals findet von hier ein abwechselnder Schrägzug der ersten Viererreihen nach d, der zweiten Viererreihen nach e statt, worauf beide Säulen weiter nach c schreiten und hier mit $^1/_4$ Schwenkung der Viererreihen nach innen als Säule von Achterreihen die Mittellinie betreten. (**Fig. 186.**) Öffnen der Achterreihen von der Mitte aus zu zwei Schritt Abstand. Nach den Freiübungen folgt der

Abmarsch

genau rückgängig auf einer der Bahnen, die bei den Aufmärschen 61—70 beschrieben sind.

Freiübungen,

die auch bei Belastung der Hände mit Hanteln dargestellt werden können.

Rumpfbeugen und -strecken mit Sprung, Ausfall und Armthätigkeiten
(Vergl. Lion VII. 41.)

1) Vorbeugen des Rumpfes mit Rückheben der Arme — 1! (**Fig. 173** b.)
Rumpfstrecken mit Sprunge zum Seitgrätschstand (**Fig. 169.**) und Vorhochschwingen der Arme (Vergl. **Fig. 3.**) — 2!
Sprung zum Schlußstande mit Senken der Arme — 3!

2) Vorbeugen des Rumpfes mit Rückheben der Arme — 1!
Rumpfstrecken mit Sprunge zum Seitgrätschstand und Vorhochschwingen der Arme — 2!
Sprung zum Schlußstande mit Vorbeugen des Rumpfes und Rückschwingen der Arme — 3!
Rumpfstrecken mit Armsenken — 4!

—— V o r b e u g e n d e s R u m p f e s m i t R ü c k h e b e n d e r A r m e — b e u g t!

3) Sprung zum Seitgrätschstande mit Rumpfstrecken und Vorhochschwingen der Arme — 1!

Sprung zum Schlußstande mit Vorbeugen des Rumpfes und Rückschwingen der Arme — 2!

—— Rückbeugen des Rumpfes (Vergl. **Fig. 175.**) mit Seitheben der Arme — beugt!

4) Sprung zum Seitgrätschstande mit Vorbeugen des Rumpfes und Vorabschwingen der Arme — 1!
Sprung zum Schlußstande mit Rückbeugen des Rumpfes und Schwingen der Arme zur Seithebhalte — 2!

—— Rumpfstrecken und Armsenken zur Stellung — streckt!

Siehe die **Fig. 39—41** und die dazu gehörigen Bemerkungen über das Armstoßen bei der 11. Übungsgruppe auf Seite 24.

5) Vorbeugen des Rumpfes mit Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Rumpfstrecken mit Ausfallen l. vorwärts (Vergl. **Fig. 155.**) und Seitstoßen — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Rumpfstrecken und Tiefstoßen mit beiden Armen — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

—— Vorbeugen des Rumpfes mit Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

6) Ausfall l. vorwärts mit Rumpfstrecken und Seitstoßen — 1!
Beinschließen l. mit Vorbeugen des Rumpfes und Beugen der Arme zum Stoß — 2!
Desgl. Ausfall r., dann beides abwechselnd.

—— Strecken zur Stellung — streckt!

7) Rückbeugen des Rumpfes mit Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Rumpfstrecken mit Rückstellen des l. Beines zur Ausfallstellung r. und Hochstoßen mit beiden Armen — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Rumpfstrecken mit Tiefstoßen — 4!
Desgl. mit Rückstellen rechts.

—— Rückbeugen des Rumpfes mit Armbeugen zum Stoßen — beugt!

8) Rumpfstrecken mit Rückstellen l. zur Ausfallstellung r. und Hochstoßen mit beiden Armen — 1!
Beinschließen l. mit Rückbeugen und Beugen der Arme — 2!
Desgl. mit Rückstellen r., dann beides abwechselnd. In der letzten Taktzeit Stellung.

—— Rückbeugen des Rumpfes mit Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

9) Vorbeugen des Rumpfes mit Rückstellen l. zur Ausfallstellung r. und Rückstoßen mit beiden Armen — 1!
Beinschließen mit Rückbeugen des Rumpfes und Beugen der Arme — 2!
Desgl. mit Rückstellen r., dann beides abwechselnd.

—— Stellung — stellt!

10) Seitbeugen l. mit Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Rumpfstrecken mit Ausfallen l. seitwärts und Schräghochstoßen mit dem l., Schrägtiefstoßen mit dem r. Arm — 2!

Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Rumpfstrecken mit Tiefstoßen — 4!
Desgl. Seitbeugen und Ausfallen r., dann beides abwechselnd.

11) Seitbeugen l. mit Beugen der Arme zum Stoß! — 1!
Ausfall r. seitwärts mit Seitbeugen r. und Hochstoßen mit beiden Armen — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Rumpfstrecken mit Tiefstoßen — 4!
Desgl. Seitbeugen r. und Ausfallen l., dann abwechselnd l. und r.

69.

Ordnungsübungen.

Aufmarsch (Vergl. Lion VII. 127.)

Eine Flankenreihe marschiert auf der Mittellinie des Übungsfeldes von a nach b. Bei b teilt sich die Flankenreihe durch gegengleichen Umzug. Der Erste geht r. nach c, der Zweite geht links nach d. Aus den Ecken Schrägzug beider Flankenreihen nach der Mitte g mit Durchkreuzen und Weiterziehen bis in die Ecken nach e und f. Von hier nach a zur Vereinigung der Führer als erstes Paar, dem die übrigen Turner, ebenfalls zu Paaren geordnet, zum Zug auf der Mittellinie sich anschließen. (**Fig. 187.**) Die Säule von Paaren vollführt nun genau so, wie vorher die Flankenreihe, den gegengleichen Umzug, den Schrägzug mit Durchkreuzen und die Vereinigung zur Säule von Viererreihen. (**Fig. 188.**) Mit den gleichen Zügen bewirkt die Säule der Viererreihen ihre Gestaltung zur Säule von Achterreihen (**Fig. 189.**), deren Reihen von der Mitte aus auf zwei Schritt Abstand geöffnet werden. Nach den Freiübungen folgt der

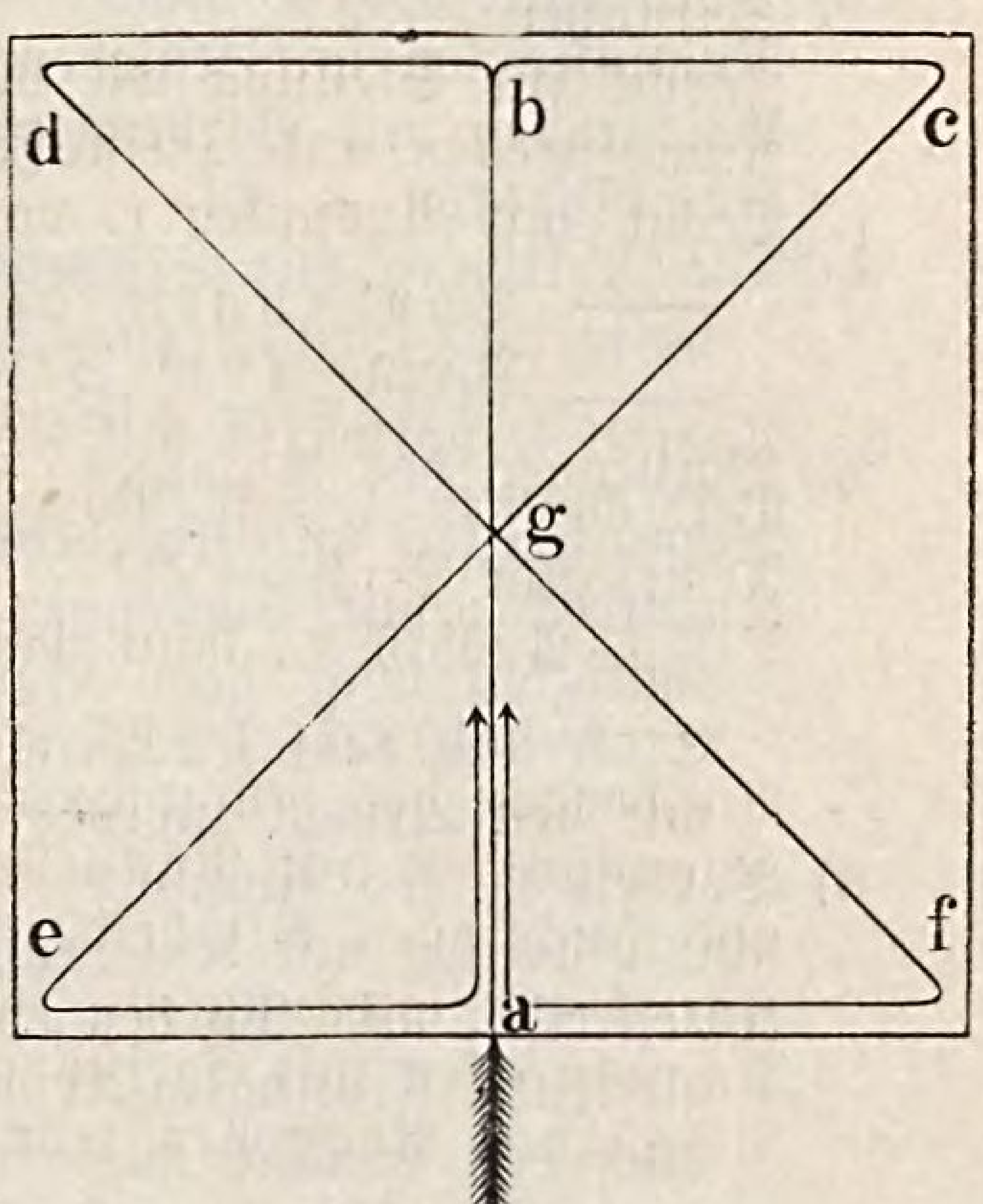


Fig. 187.

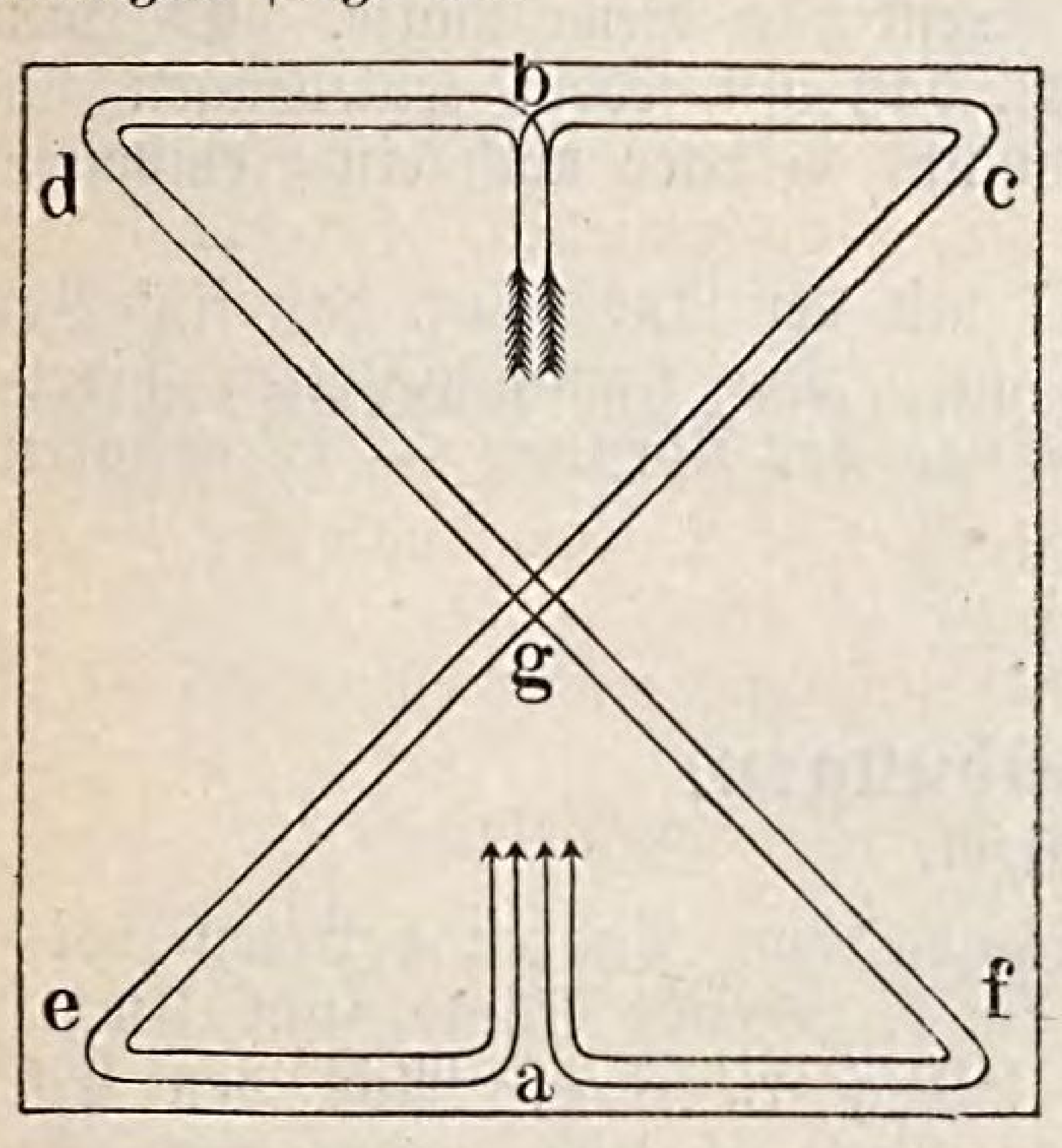


Fig. 188.

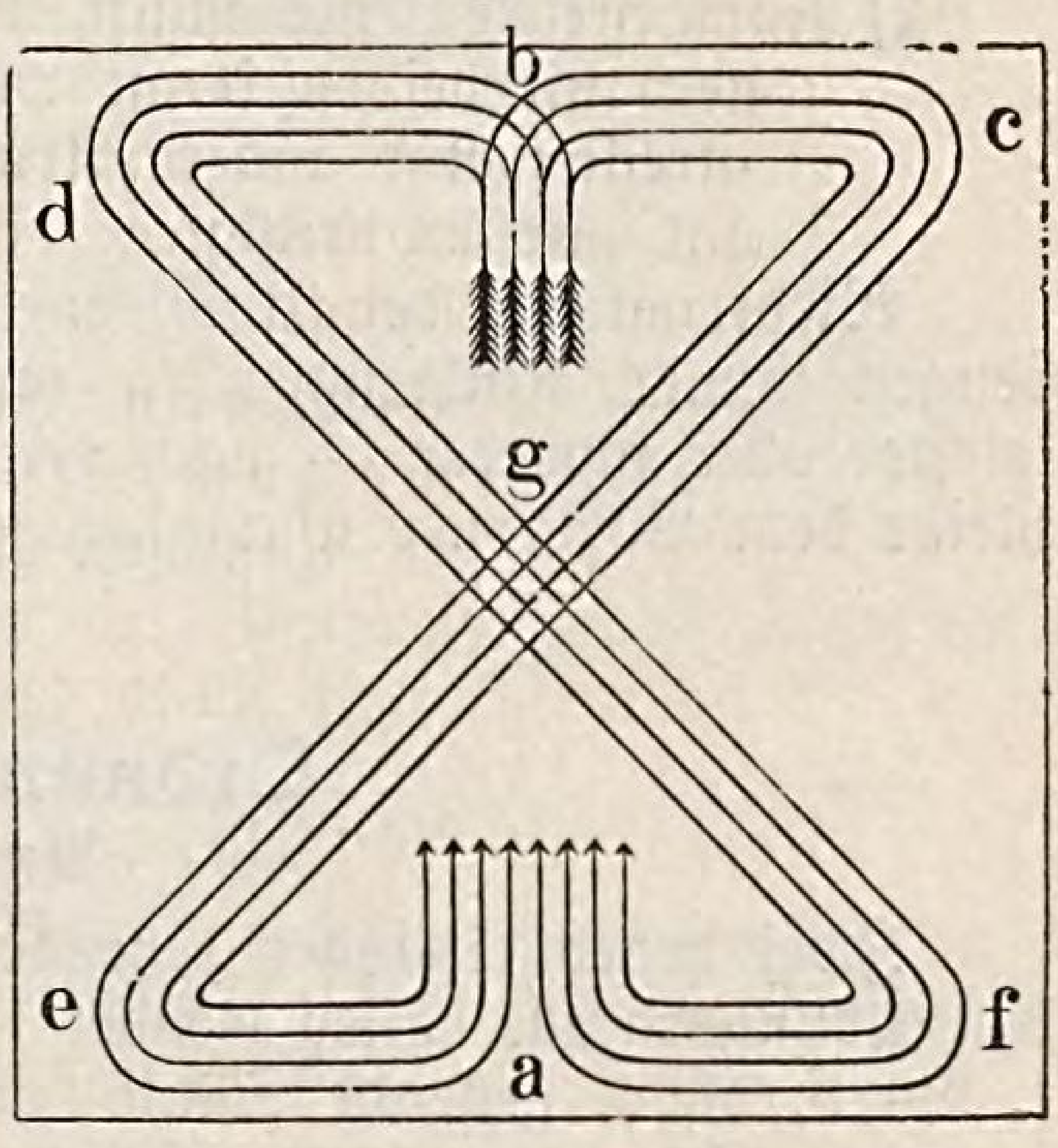


Fig. 189.

Abmarsch

genau rückgängig auf einer der Bahnen, die bei den Aufmärschen 61—70 beschrieben sind.

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln belastet sein.

Langsames Rumpf- und Kniebeugen mit Armthätigkeiten

(Vergl. Lion VII. 36.)

—— Hände — an!

1) Vorbeugen des Rumpfes — 1! (Vergl. **Fig. 173.**)
Rumpfstrecken mit Kniebeugen halbtief (**Fig. 43.**) — 2!
Kniestrecken mit Vorbeugen des Rumpfes — 3!
Rumpfstrecken — 4!

2) Die 1. Übung mit Seitheben, Hochheben, Senken zur Seithebhalte und Senken zur Senkhalte der Arme.
—— Hände — an!

3) Vorbeugen des Rumpfes — 1!
Rumpfstrecken mit Kniebeugen ganztief (**Fig. 42.**) — 2!
Kniestrecken mit Vorbeugen des Rumpfes — 3!
Rumpfstrecken — 4!

4) Die 3. Übung mit Seitheben, Vorheben, Ausbreiten zur Seithebhalte und Senken zur Senkhalte.
—— Hände — an!

5) Vorbeugen des Rumpfes — 1!
Rumpfstrecken mit Kniebeugen halbtief — 2!
Kniestrecken mit Vorbeugen — 1! und so fortgesetzt. Als Armthätigkeit mag dem Vorbeugen das Beugen der Arme zum Stoß und dem Kniebeugen mit Rumpfstrecken das Vorstoßen mit den Armen zugeordnet werden.

6) Vorbeugen des Rumpfes — 1!
Rumpfstrecken mit Kniebeugen ganztief — 2!
Kniestrecken mit Vorbeugen — 1! und so fortgesetzt. Als begleitende Armthätigkeit wählt man Vor- oder Seitstoßen, oder auch den Wechsel aus einer Armhebhalte zur anderen.
—— Vorbeugen des Rumpfes mit Seitheben der Arme — beugt!

7) Fortgesetztes Kniebeugen und -strecken in dieser Halte. Es kann auch hierbei bestimmt werden, daß mit jedem Kniebeugen und -strecken eine andere Armhebhalte — oder auch ein Armbeugen und -stoßen erfolgt.

Wiederholung der Übungen 1—7 mit der Änderung, daß für Vorbeugen immer Rückbeugen zu sagen ist. Die Armthätigkeiten hierbei leichter oder schwerer — nach den Kräften der Übenden — zu gestalten, bleibt dem Vorturner überlassen.

70.

Ordnungsübungen.

Aufmarsch.

Zwei neben einander gehende Säulen von Paaren betreten bei a den Übungsraum. Hier wendet sich die r. gehende Säule zum Umzuge l. bis b, die l. gehende Säule zum Umzuge r. bis c. Aus den Ecken b und c Schrägzug beider Säulen zur Mitte d und weiter mit aber-

maligem Schrägzuge nach e und f. (**Fig. 190.**) Von e und f Winkelzug in die Ecken g und h und aus den Ecken Schrägzug nach der Mitte d. Die hier zusammentreffenden Säulen ziehen nebeneinander bis i. Bei i. schwenkt die r. gehende Säule zum Umzuge r., die l. gehende Säule zum Umzuge l. Die äußere Flankenreihe jeder Säule zieht bis k, die innere Flankenreihe nur bis l. Jede Flankenreihe schreitet von hier mit Winkelzuge durch die Länge des Übungsraumes, mit dem Winkelzuge zugleich zu Paaren nebenreihend. (**Fig. 191.**) Bei g und h angekommen, Gegenzug der Säulen nach innen, bei dem sich je zwei Flankensäulen von Paaren zu einer Flankensäule von Viererreihen zusammenfinden. Die hiermit entstandenen beiden Säulen von Viererreihen ziehen bis m, schwenken hier mit ½ Schwenkung nach innen und vereinigen sich mit der gegenziehenden Säule zu einem Reihenkörper von Achterreihen. (**Fig. 192.**) Die Reihen werden von der Mitte aus auf zwei Schritt Abstand geöffnet. Nach den Freiübungen folgt der

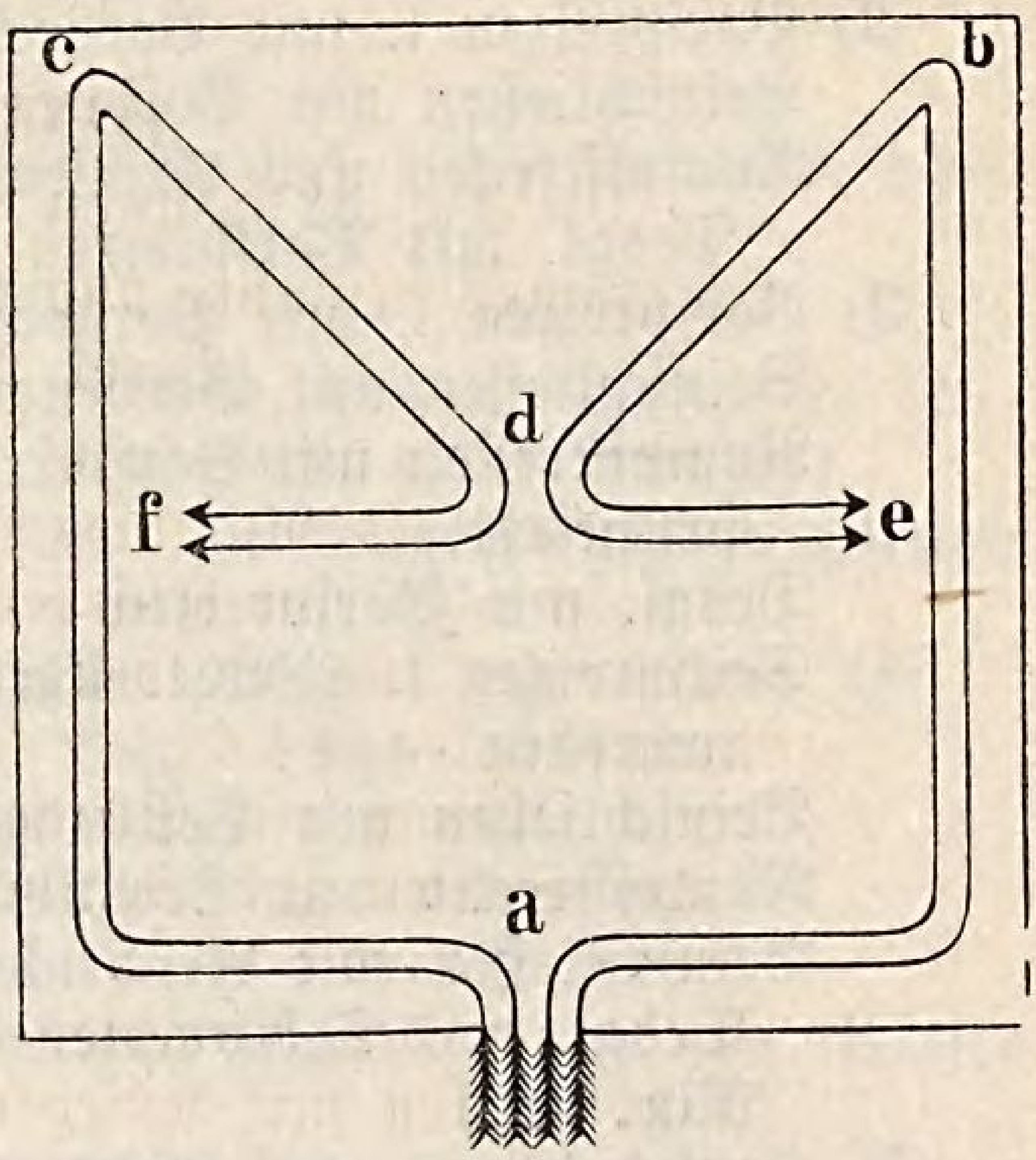


Fig. 190.

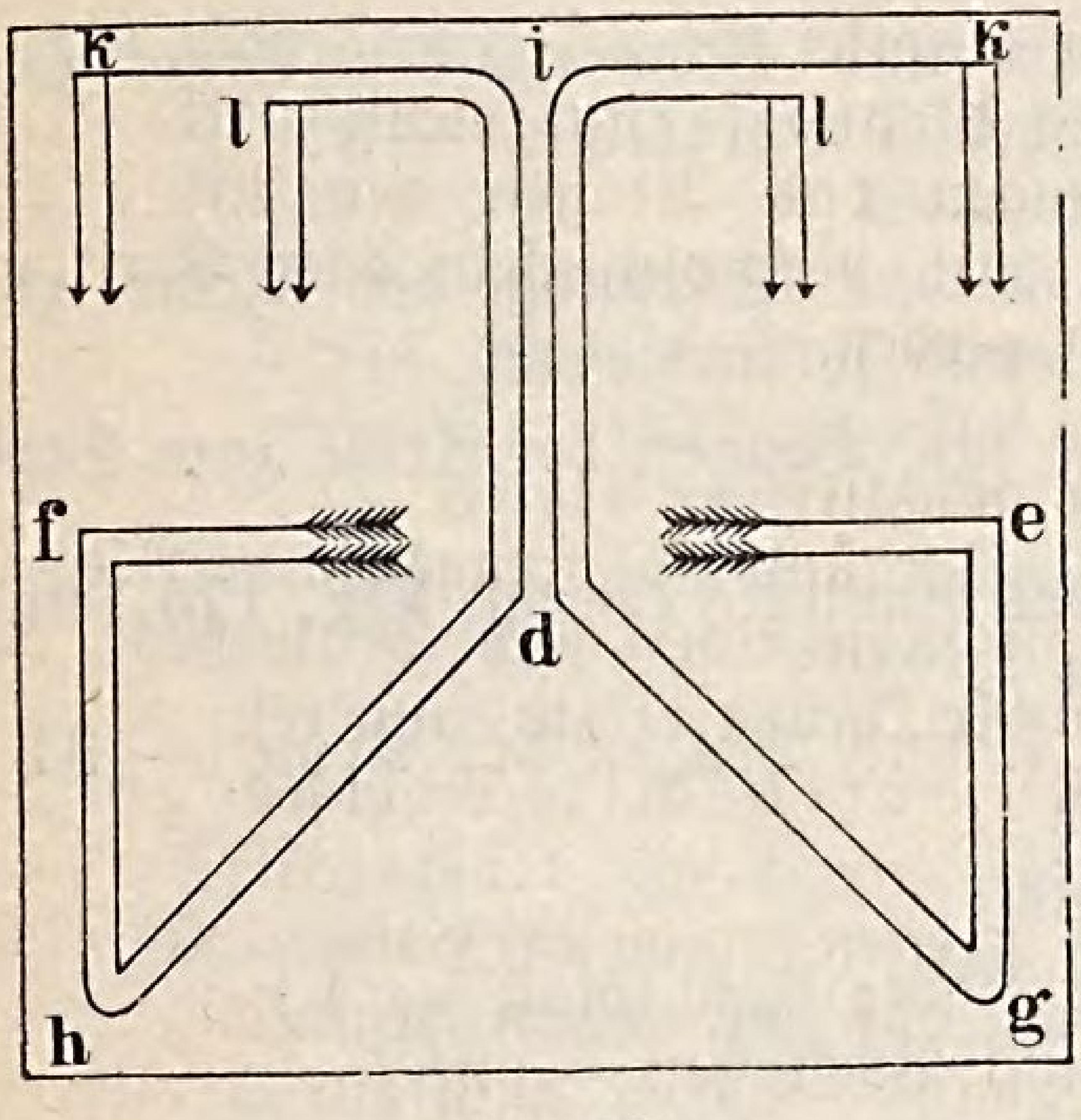


Fig. 191.

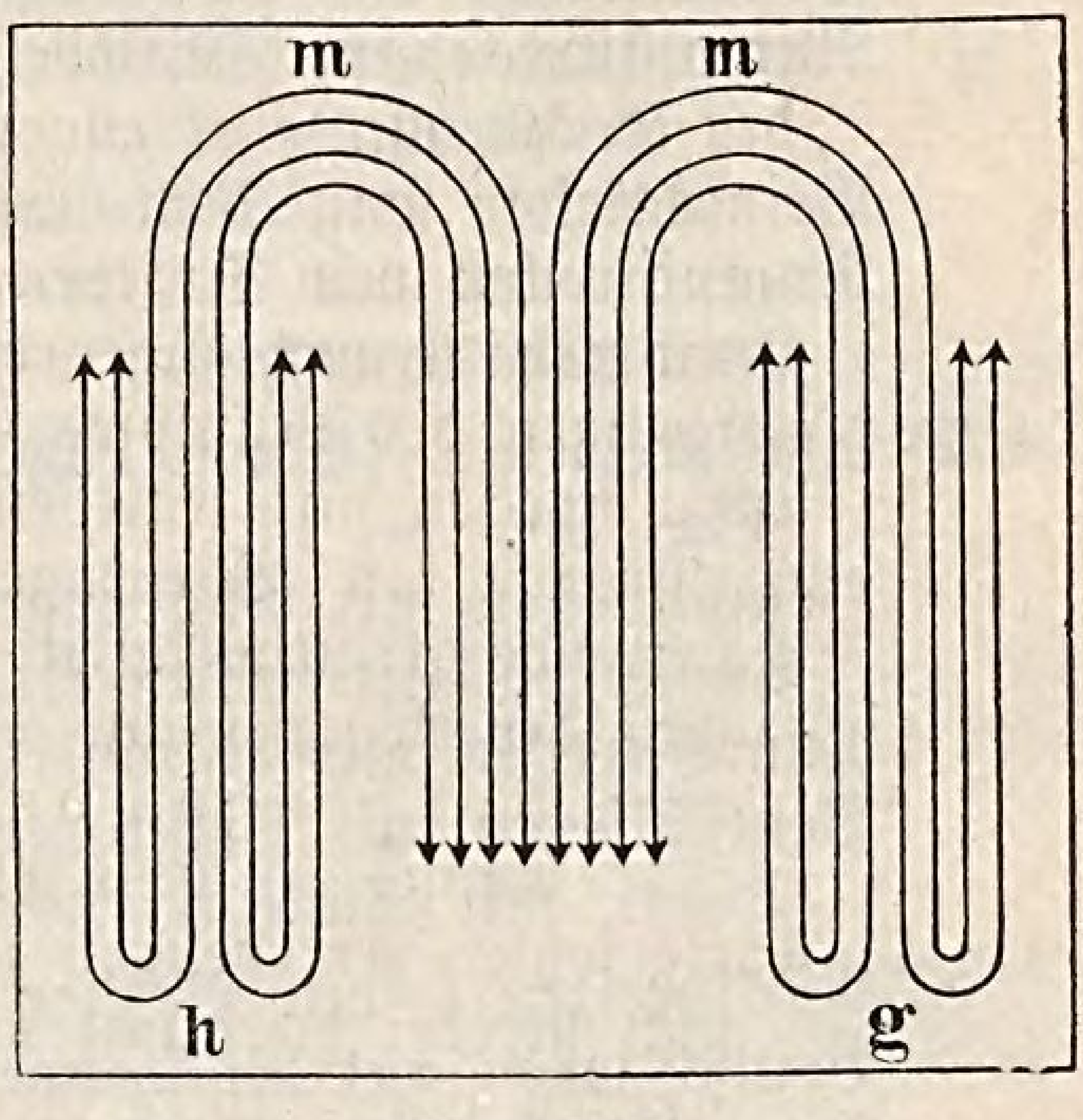


Fig. 192.

Abmarsch

genau rückgängig auf einer der Bahnen, die bei den Aufmärschen 61—69 beschrieben sind. Die Letzten werden hierbei zu vorderen Führern.

Freiübungen.

Die Hände können mit Hanteln oder mit Stäben belastet sein; Griff nach beliebiger Vorschrift.

Rumpfbeugen und -strecken im Stand auf einem Bein

(Vergl. Lion VII. 39.)

1) Vorspreizen l. mit Vorhochheben der Arme (**Fig. 3.**) — 1! Beinschließen mit Vorbeugen des Rumpfes und Abschwingen der Arme (**Fig. 173a.**) — 2!

Rumpfstrecken mit Vorspreizen l. und Vorhochheben der Arme — 3!
Beinschließen mit Armsenken — 4!
Desgl. mit Vorspreizen rechts.

2) Vorspreizen l. mit Vorhochheben der Arme — 1!
Beinschließen mit Vorbeugen des Rumpfes — 2!
Rumpfstrecken und Armsenken — 3!
Desgl. mit Vorspreizen rechts.

3) Vorspreizen l. mit Vorhochheben der Arme — 1!
Beinschließen mit Vorbeugen des Rumpfes — 2!
Rumpfstrecken mit Vorspreizen l. und Vorhochheben — 1! und so fortgesetzt.
Desgl. mit Vorspreizen r., dann beides abwechselnd.

4) Seitspreizen l. (Vergl. **Fig. 4.**) mit Seithochheben beider Arme rechtshin — 1!
Beinschließen mit Seitbeugen des Rumpfes l. — 2!
Rumpfstrecken mit Seitspreizen l. — 3!
Beinschließen mit Armsenken — 4!
Desgl. mit Seitspreizen r. und Seithochheben linkshin. (Vergl. **Fig. 36.**)

5) Seitspreizen l. mit Seithochheben beider Arme rechtshin — 1!
Beinschließen mit Seitbeugen l. — 2!
Rumpfstrecken mit Armsenken — 3!
Desgl. mit Seitspreizen r. und Seithochheben linkshin.

6) Seitspreizen l. mit Seithochheben rechtshin — 1!
Beinschließen mit Seitbeugen l. — 2!
Rumpfstrecken mit Seitspreizen r. und Schwung der Arme aus der Hochhebhalte r. zur Hochhebhalte linkshin — 3!
Beinschließen mit Seitbeugen r. — 4!
Rumpfstrecken mit Seitspreizen l. und Schwung der Arme zur Hochhebhalte rechtshin — 1! und so fortgesetzt.

7) Rückspreizen l. (Vergl. **Fig. 7.**) mit Beugen der Arme zum Stoß (**Fig. 39.**) — 1!
Beinschließen mit Rückbeugen des Rumpfes (Vergl. **Fig. 175.**) und Vorstoßen mit beiden Armen — 2!
Rumpfstrecken mit Rückspreizen l. und Beugen der Arme — 3!
Beinschließen mit Tiefstoßen 4!
Desgl. mit Rückspreizen rechts.

8) Rückspreizen l. mit Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Beinschließen mit Rückbeugen und Vorstoßen — 2!
Rumpfstrecken mit Senken der Arme — 3!.
Desgl. mit Rückspreizen rechts.

9) Rückspreizen l. mit Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Beinschließen mit Rückbeugen und Vorstoßen — 2!
Rumpfstrecken mit Rückspreizen r. und Beugen der Arme — 3!
Beinschließen mit Rückbeugen und Vorstoßen — 4! und so fortgesetzt Wechseln.

—— Vorbeughalte des Rumpfes (die Hände an die Hüften gestützt, oder die Arme in einer Hebhalte, oder mit Armbeugen und =stoßen) — beugt!

10) Rückspreizen l. — 1!
Beinschließen — 2!
Rückspreizen r. (**Fig. 29.**) — 3!
Beinschließen — 4!
—— Rückbeughalte des Rumpfes (die Hände oder die Arme wie oben) — beugt!

11) Vorspreizen l. und r. im Wechsel.
—— Seitbeughalte des Rumpfes l. oder r. (die Hände oder die Arme wie oben) — beugt!

12) Seitspreizen fortgesetzt nach der dem Seitbeugen entgegengesetzten Seite. (**Fig. 30.**)

13) Rückspreizen l. mit Vorhochheben der Arme — 1!
Vorbeugen im Stand auf einem Bein — 2!
Rumpfstrecken zur Rückspreizhalte — 3!
Beinschließen mit Armsenken — 4!
Desgl. mit Rückspreizen rechts.
—— Rückspreizhalte l. mit Hochhebhalte der Arme — spreizt!

14) Vorbeugen im Stand auf dem r. Beine mit Armsenken — 1!
Rumpfstrecken mit Hochheben der Arme — 2!
Desgl. mit Rückspreizhalte r., dann beides abwechselnd derart, daß mit dem Rumpfstrecken ein Sprung von dem Standbein auf das spreizende erfolgt.
—— Stellung!

15) Seitspreizen r. mit Seithochheben beider Arme rechtshin — 1!
Seitbeugen l. im Stand auf dem l. Bein — 2!
Rumpfstrecken in der Seitspreizhalte — 3!
Beinschließen mit Armsenken — 4!
Desgl. mit Seitspreizen und Seithochhebhalte beider Arme links.
—— Seitspreizhalte r. und Seithochhebhalte beider Arme rechtshin — hebt!

16) Seitbeugen l. im Stand auf dem l. Bein — 1!
Rumpfstrecken mit Sprunge zum Stand auf dem r. Beine bei Seitspreizhalte des l. und Schwingen der Arme zur Seithochhebhalte l. — 2!
Seitbeugen r. im Stand auf dem r. Bein — 3!
Rumpfstrecken mit Sprunge zum Stande auf dem l. Beine bei Seitspreizhalte des r. und Schwingen der Arme zur Seithochhebhalte r. — 4!
Fortgesetzter Wechsel.

Auch mit Rückbeugen des Rumpfes bei Vorspreizhalte eines Beines und bei Vorhebhalte der Arme sind die gleichen Übungen — wenn auch nicht ohne erhebliche Schwierigkeit — zur Darstellung zu bringen.

Für ein Schauturnen geeignete

Stabübungen

in räumlich und zeitlich geteilten Ordnungen.

Den für die vorstehende Gruppe beschriebenen Aufmarsch verfolge man bis **Fig. 191.** und schließe dann immer zwei Paare so aneinander, daß zwei Säulen mit je Vierereihen (**Fig. 191a.**) den Schluß des Auf-

marsches bilden. Der Abstand zwischen den beiden Säulen soll 2 große Schritt betragen. Hat der Vorturner angeordnet, daß mit dem letzten Vorziehen beim Aufmarsch eine Viererreihe hinter der anderen 2 Schritt zurückbleibt, so braucht nur noch der gleiche Abstand (2 Schritt) in den Reihen genommen zu werden. Hierbei müssen die inneren Führer auf ihrem Platze stehen bleiben.

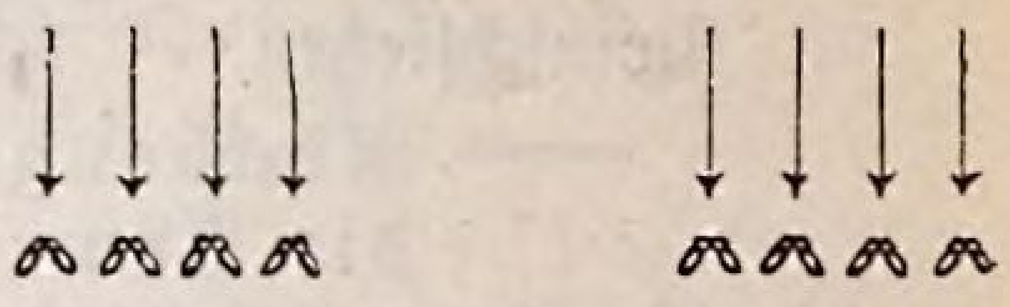


Fig. 191 a.

Bei den Stabübungen sollen von jeder Viererreihe die beiden äußeren Führer eine Übung darstellen, welche aus anderen Bewegungen besteht, als die Übung, die den beiden Mittleren der Viererreihe zugeteilt ist. Nach einer bestimmten Zeit (nach 8 oder 16 Takten) wird dann derart gewechselt, daß die Übung der Äußeren von den beiden Mittleren und die Übung der Mittleren von den Äußeren übernommen und fortgesetzt wird. Alle Turner üben gleichzeitig und gegengleich.



Die Äußeren.	Die Mittleren.
1) Ausfall seitwärts nach innen mit Seitschrägtiefheben der Arme nach außen (der Stab wird schräg vor dem Körper gehalten. Beim Ausfalle l. befindet sich die Faust des gebeugten l. Armes vor der Brust, der r. gestreckte Arm in der Seitschrägtiefhalte nach außen) — 1! Stellung — 2! Ausfall seitwärts nach außen mit Seilschrägtiefheben der Arme nach innen — 3! Stellung — 4!	1) Sprung zum Seitgrätschstande mit Vorheben der Arme — 1! Stellung — 2! Wiederholung des gleichen Sprunges — 3 und 4!
2) Ausfall seitwärts nach innen mit Seitschräghochheben der Arme nach innen (= **Fechterausfall**. Beim Fechterausfalle l. ist der gestreckte l. Arm schräg seitwärts nach oben gehoben, die Hand des gebeugten r. Armes ruht vor der Brust) — 1! Stellung — 2! Fechterausfall seitwärts nach außen 3! Stellung — 4!	2) Sprung zum Quergrätschstande (die inneren Beine vorn) mit Vorhochheben der Arme — 1! Stellung — 2! Sprung zum Quergrätschstande (die äußeren Beine vorn) mit Vorhochheben der Arme — 3! Stellung — 4!
3) Ausfall seitwärts nach innen mit Überheben des Stabes mit allein dem innern Arm über den Kopf hinweg zur schrägen Lage hinter dem Rücken. (Beim Ausfalle l. seitwärts hält nach dem Überheben die Hand des	3) Seitbeugen des Rumpfes nach innen mit Seithochheben beider Arme nach außen — 1! Stellung — 2! Seitbeugen nach außen mit Seithochheben nach innen — 3! Stellung — 4!

1)
2)
3)
4)
5)
6)
7)
8)


Fig. 191 b.

gebeugten l. Armes ein Stabende oberhalb der l. Schulter, während die Hand des gestreckten r. Armes das andere Stabende seitwärts schrägtief nach außen trägt (**Fig. 157.**) -- 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall seitwärts nach außen — 3!
Stellung — 4!

4) Ausfall seitwärts nach innen mit Seitheben des äußeren und Überheben des innern Armes über den Kopf hinweg. (Nach beendetem Heben liegt der Stab wagerecht über dem gestreckt seitgehobenen einen Arm, während die Hand des anderen gebeugten Armes den Stab hinter dem Rücken hält [Vergl. **Fig. 109**, doch ist der Griff der r. Hand hier richtig zu stellen]) — 1!
Stellung — 2!
Desgl. Ausfall nach außen — 3!
Stellung — 4!

5) Ausfall vorwärts mit 1/4 Drh. nach innen und Vorhochheben der Arme — 1!
Halbe Drh. nach außen mit Wechselbeugen der Kniee und Senken der Arme zur Vorhebhalte — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung mit Zurückdrehen — 4!
Desgl. Ausfall mit Drh. nach außen 5 — 8!

6) Ausfall vorwärts mit 1/4 Drh. nach innen und Rückschrägtiefheben der Arme. (Beim Ausfall l. ruht die Hand des gebeugten l. Armes vor der l. Brusthälfte, während der gestreckte r. Arm den Stab an der r. Körperseite vorbei nach hinten hinausstreckt) — 1!
Weites Rückstellen des voranstehenden Beines mit Wechselbeugen der Kniee und Schräghochstrecken der Arme zur Fechterausfallstellung — 2!

4) Seitspreizen nach innen mit Seithochheben beider Arme nach außen (Vergl. **Fig. 36.**) — 1!
Stellung — 2!
Seitspreizen nach außen mit Seithochheben nach innen — 3!
Stellung — 4!

5) Sprung zum Seitgrätschstande mit Vorheben der Arme — 1!
Kniebeugen des inneren Kniees mit 1/4 Drh. nach innen und Hochheben der Arme (die beiden Mittleren drehen sich Gesicht gegen Gesicht) — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung mit Drh. nach außen 5 — 8!

6) Ausfall seitwärts nach innen mit Seithochheben beider Arme nach innen — 1!
Seitbeugen des Rumpfes nach außen mit unveränderter Armhaltung — 2!
Rumpfstrecken — 3!
Stellung — 4!
Desgl. Ausfall nach außen u. s. w. 5 — 8!

Ausfall vorwärts zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung mit Zurückdrehen — 4!
Desgl. Ausfall mit Drh. nach außen 5 — 8!

7) Ausfall vorwärts mit 1/4 Drh. nach innen und Vorheben der Arme — 1!
Niederknieen auf ein Knie und Überheben der Arme über den Kopf hinweg (Vergl. **Fig. 78** und **37.**) — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung mit Zurückdrehen — 4!
Desgl. Ausfall mit Drh. nach außen 5 — 8! (**Fig. 191 b.**)

7) Vorbeugen des Rumpfes mit Beugen der Arme zum Stoß — 1!
Rumpfstrecken mit Ausfall seitwärts nach innen und Seitstoßen der Arme nach außen — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!
Wiederholung mit Ausfall seitwärts nach außen und Seitstoßen nach innen 5 — 8!

Achter Abschnitt.

Gangarten. Aufstellungen in Form von Figuren. Liegestütz. Übungen mit langen Stangen. Übungen mit zwei Eisenstäben. Freiübungen in zeitlich geteilter Ordnung. Stabübungen in räumlich geteilter Ordnung. Stabübungen von Paaren zwischen Stäben. Gemischte Frei-, Hantel und Stabübungen u. s. w.

Vorbemerkungen. Bei der Aufzählung der Gangarten beschränken wir uns (siehe Lion VII. 43) auf die kleine Zahl derjenigen, welche man notwendig für sich üben muß. Die folgenden Ordnungsübungen sind mit den Freiübungen u. s. w. hingegen in eine engere Beziehung gesetzt und haben wiederum nur die Bestimmung, wie beim vrohergehenden Abschnitt, deren bequeme Ausführung zu begünstigen.

Aus Ersparnisrücksichten ist bei der Darstellung des Mannes im Grundrisse der Ordnungsübungen von der in früheren Abschnitten gegebenen Fußstellung abgewichen und dafür der Halbbogen ⌒ gewählt, dessen nach außen gebogene Seite (die Rundung) die vordere Seite des Turners bezeichnen soll.

71.

Gangarten.

Gehen mit Stampfen und Zehengang (Vergl. Lion VII. 43.)

Den in einer Flankenreihe aufgestellten Turnern wird geboten! Umzug — marsch! und bald darauf: An Ort — marsch! Einigemale werden diese beiden Befehle wiederholt, dann: Vier Schritt an Ort wechseln mit vier Schritten von Ort — marsch! Nach einiger Zeit wird verlangt, daß jeder erste oder jeder vierte Schritt durch ein Stampfen betont wird. Etwas schwerer ist dieses Gehen, wenn der Vorturner ungeradzählige Schritte bestimmt, bei denen das Stampfen erfolgen muß, z. B. 5 Schritte und 7 u. s. w. (Weitere Steigerung: abwechselnd den 4. und den 5. Schritt Stampfen.) Ist auch hierin die nötige Fertigkeit gewonnen, so wird angeordnet, daß alle von Ort schreiten mit Gehen auf den Zehen (= Zehengang.) Bald kann auch hier die Bestimmung folgen, daß z. B. 6 Schritte Zehengang von und an Ort wechseln. Hiernach folgt in fortgesetztem Wechsel nach je 4 (6 oder 8) Schritten:

a. gewöhnlicher Gang von Ort,
b. gewöhnlicher Gang an Ort,
c. Zehengang von Ort,
d. Zehengang an Ort.

Bei jedem Wechsel kann gestampft werden. Ferner kann der Vorturner zu jeder Schreitung eine Armhebhalte ausführen lassen, welche auch mit Handklappen wechselt. So z. B. Vorhebhalte, Seithebhalte, Hochhebhalte, Senkhalte oder eine Halte mit gebeugten Armen.

Alle Übungen sind dann im Laufe zu wiederholen oder auch wechselnd im Laufen und Gehen darzustellen.

Ordnungsübungen.

Das Viereck.

Zur Aufstellung im Vierecke teilt man zunächst die gesamte Übungsschar in vier Reihen und stellt diese als Stirnreihen dicht hinter einander zu einer Stirnsäule auf. Je nach dem zu den Freiübungen erforderlichen Raume werden diese Stirnreihen zu einer Armlänge oder zu zwei Armlängen Abstand geöffnet. Nach dem Öffnen bleibt die Verbindung der Reihenglieder mit aufgelegten Armen bei einer Armlänge Abstand — oder mit Hand in Hand bei zwei Armlängen Abstand bis zur vollständigen Herstellung des Vierecks. Der vornstehenden Stirnreihe befiehlt der Vorturner: *Viertelschwenkung l.*, der zweiten Stirnreihe: *Viertelschwenkung r.*, der dritten und der vierten Stirnreihe: *Vorwärtsgehen zum Schließen des Vierecks — marsch!* Alle drehen sich nach innen (**Fig. 193**) oder nach außen. Nach sorgfältiger Richtung und etwaiger Ausgleichung in den Abständen beginnen die

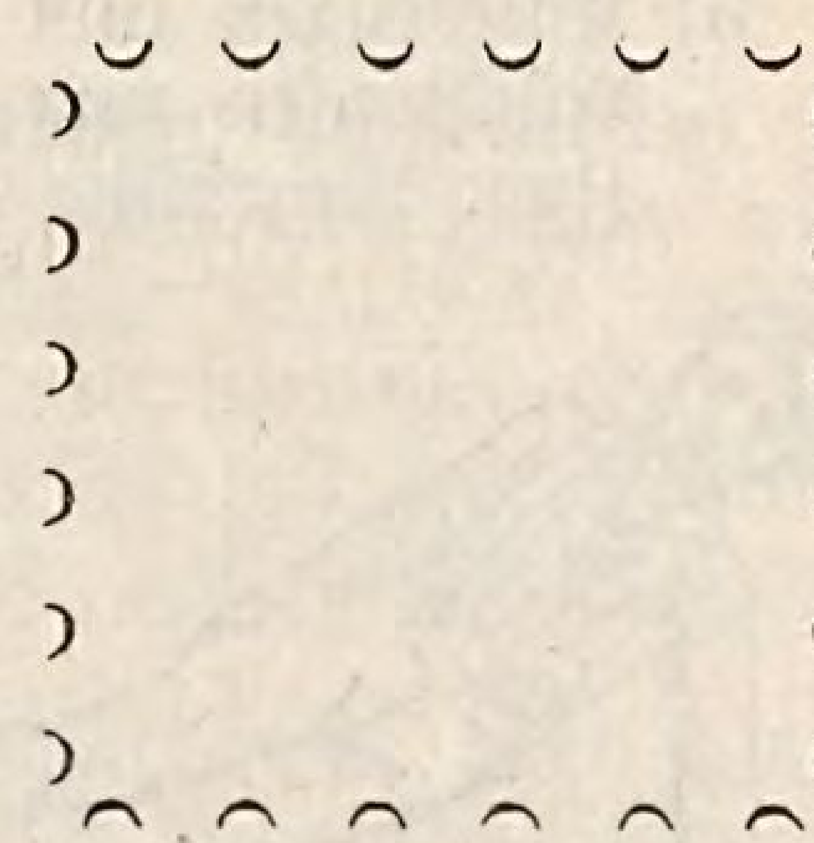


Fig. 193.

Freiübungen.

Liegestütz (Vergl. Lion VII. 52.)

1) Kniebeugen zum Hockstande (Vergl. **Fig. 42**) mit Stützen der Hände neben den Füßen auf dem Boden — 1!
Vorstützeln, die Füße bleiben an Ort, zum Liegestütze vorlings (**Fig. 194.**) — 2!
Rückstützeln zum Hockstand — 3!
Kniestrecken zur Stellung — 4!

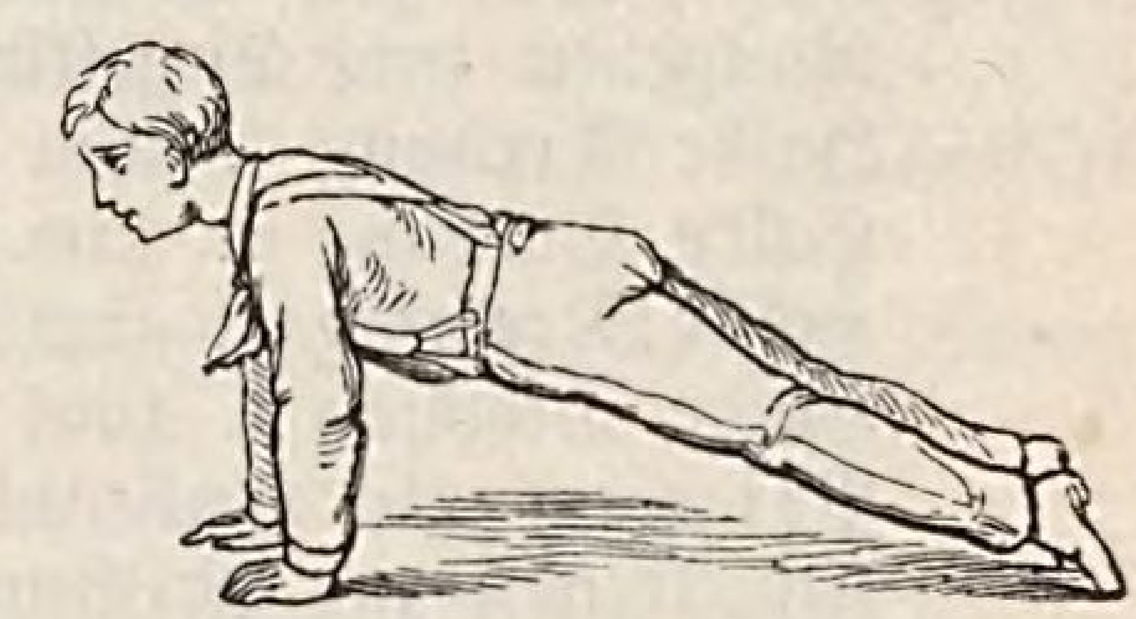


Fig. 194.

Mit einigen Wiederholungen wird zu erreichen sein, daß im Liegestütze bei etwas gehobenem Leibe die Beine fest geschlossen und gut ausgestreckt sind und der Kopf nicht vorn herabsinkt.

2) Kniebeugen zum Hockstande mit Stützen der Hände neben den Füßen auf dem Boden — 1!
Rückgehen, die Hände bleiben an Ort, zum Liegestütze vorlings — 2!
Vorgehen zum Hockstand — 3!
Einige Wiederholungen von 2 und 3, dann Kniestrecken zur Stellung — 4!

3) Kniebeugen zum Hockstande mit Stützen der Hände neben den Füßen auf dem Boden 1!
Vorstrecken des ganzen Leibes mit *einer* Bewegung, die Füße bleiben an Ort, zum Liegestütze vorlings — 2!
Zurück zum Hockstande mit *einer* Bewegung — 3!
Einige Wiederholungen von 2 und 3, dann Kniestrecken zur Stellung — 4!

4) Kniebeugen zum Hockstande mit Stützen der Hände neben den Füßen auf dem Boden — 1!

Rückstrecken des Leibes mit einer Bewegung, die Hände bleiben an Ort, zum Liegestütze vorlings — 2!
Vorziehen des Leibes mit einer Bewegung zum Hockstand — 3!
Einige Wiederholungen von 2 und 3, dann Kniestrecken zur Stellung — 4!

Nach dieser Übung kann der Vorturner wieder den Liegestütz vorlings einnehmen lassen und den Übenden bald den Hockstand, bald den Liegestütz durch Stützeln, durch Gehen oder durch plötzliches Strecken oder Beugen des Leibes, wie in den Übungen von 1 bis 4 angegeben ist, aufgeben.

5) Kniebeugen zum Hockstand — 1!
Rückstrecken zum Liegestütze vorlings — 2!
Zum Liegestütze r. seitlings links um (**Fig. 195.**) — 3!

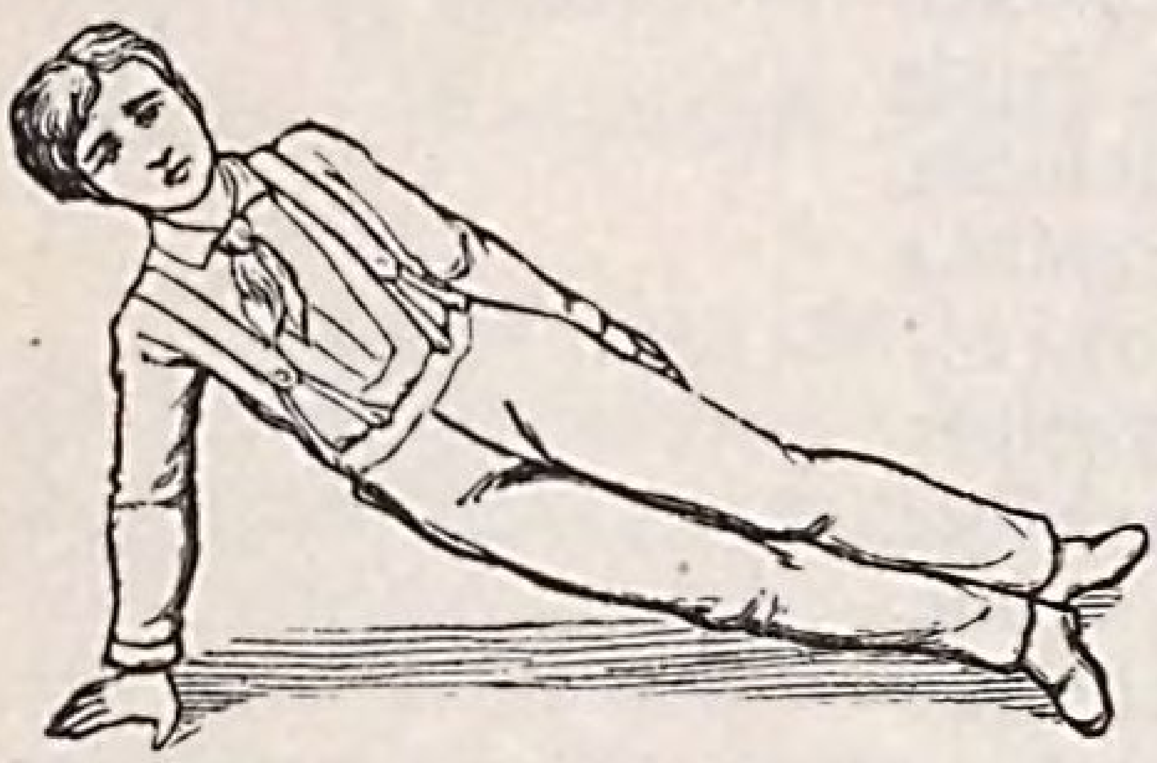


Fig. 195.

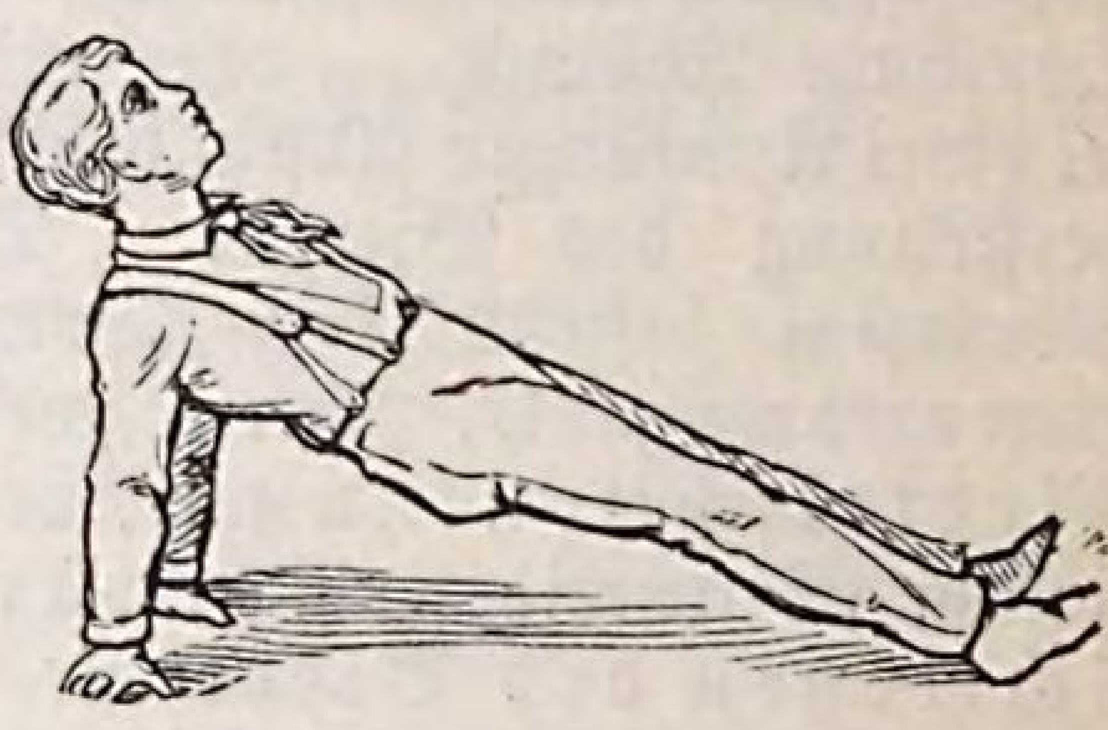


Fig. 196.

Rechts um zum Liegestütze vorlings — 4!
Rechts um zum Liegestütze l. seitlings — 5!
Links um zum Liegestütze vorlings — 6!
Einige Wechsel aus dem Liegestütze vorlings zum Liegestütze seitlings und wieder zum Liegestütze vorlings, dann
Vorziehen des Leibes zum Hockstand — 7!
Kniestrecken zur Stellung — 8!

6) Kniebeugen zum Hockstand — 1!
Rückgehen zum Liegestütze vorlings — 2!
Halbe Drehung l. zum Liegestütze rücklings (**Fig. 196.**) — 3!
Halbe Drehung r. zum Liegestütze vorlings — 4!
Halbe Drehung r. zum Liegestütze rücklings — 5!
Halbe Drehung l. zum Liegestütze vorlings — 6!
Vorgehen zum Hockstand — 7!
Kniestrecken zur Stellung — 8!

Auch nach dieser Übung lasse sich der Vorturner die Gelegenheit nicht entgehen, verschiedene Wechsel aus dem Liegestütz und zum Liegestütze vorlings, seitlings und rücklings nach seinen Befehlen darstellen zu lassen.

Ferner kann er im Liegestütz üben lassen:

7) Arm- und Beinheben und beides zusammen.
8) Armbeugen und -strecken, Unterarmstütz.
9) Knie- und Fersenheben.
10) Stützhüpfen an Ort ohne und mit Handklappen.
11) Hüpfen zum Grätschstand im Liegestütze vorlings.
12) Liegestützwechsel aus dem Liegestütze vorlings zum Liegestütze rücklings mit Hocken der Beine zwischen den stützhüpfenden Armen hindurch — oder mit Flankenschwung der gestreckten und geschlossenen Beine unter der den Stütz zeitweilig aufgebenden l. oder r. Hand hin.

Endlich mag ein Wettlaufen auf Händen und Füßen rückwärts und vorwärts (auch seitwärts) die Übungen dieser Gruppe schließen.

Sollen diese Übungen mit Hanteln vorgenommen werden, so stützt man mit deren beiden Kugeln oder, was schwieriger ist, auch nur einer Kugel, am besten nur speichgriffs, auf den Boden. Die Übung geht am leichtesten von statten, wenn die Handhabe der Kugeln eine gebogene ist.

72.

Gangarten.

Gehen mit Nachstellen und mit Armstoßen. Galopphüpfen.

(Vergl. Lion VII. 51.)

Die auf etwa zwei Armlängen Abstand geöffnete Flankenreihe soll Gehen mit Nachstellen ausführen. Beim Gange mit Nachstellen wird in der ersten Taktzeit ein Bein um eine Schrittlänge vorgestellt, in der zweiten Taktzeit wird das zurückstehende Bein dem vorangestellten zur Stellung nachgestellt. Geschieht dieses Nachstellen mit dem l. Beine, so heißt der Gang Gehen mit l. Nachstellen. Der Takt ist der des gewöhnlichen Ganges.

Zuerst läßt der Vorturner den Gang mit Nachstellen r., dann l. und danach beide im Wechsel üben, wobei das Nachstellen mit einem Stampfen die Ausführung erleichtert. Nach gewonnener Sicherheit unterbleibt das Stampfen, und der Vorturner bestimmt, daß 8 Takte Gang mit Nachstellen r., 8 Takte Gang mit Nachstellen l. und 8 Takte Gang mit Nachstellen wechselnd r. und l. nach einander zur Darstellung kommen sollen. Hierbei kann wiederum der erste Takt jedes Wechsels stampfend betont werden. Nach erworbener Sicherheit wird dem Gange mit Nachstellen r. das Vorstoßen mit dem l. Arm, dem Gange mit Nachstellen l. das Vorstoßen mit dem r. Arm und dem Gange mit Nachstellen im Wechsel r. und l. das wechselnde Vorstoßen des l. und des r. Armes zugeordnet.

Das Laufen mit Nachstellen, Galopplaufen oder Galopphüpfen genannt, kann dem Gehen mit Nachstellen folgen, ohne ihm gleichviel Zeit einzuräumen. Als Armthätigkeit kann dem Galopplaufen das Haspeln zugelegt werden, wodurch die Übung dann einen scherzhaften Charakter gewinnt.

Wir schließen ihr Übungen anderer Art an, weil sie an sich wenig Anstrengung erfordert.

Dies sind die

Übungen mit einer langen Stange und mit Ketten von Stäben.

Zu den ersteren verwendet man am besten die gewöhnlichen Springstäbe, nach deren Länge und der Auswahl der Übungen drei bis fünf möglichst gleich große Turner in eine Reihe gestellt werden. Diese Reihen können einen rechtwinkeligen Reihenkörper oder deren mehrere, oder aber Figuren bilden. In den meisten Fällen wird nach beendeter Ordnung ein Führer jeder Reihe bestimmt, welcher die Stangen herbeiholt und sie der Reihe zureicht. Doch kann man auch die Ordnungen, welche die Reihen einnehmen sollen, dadurch schaffen, daß man mit den Stangen die Grundlinien der Gebilde auf dem Fußboden bezeichnet und die Reihen in diese hineinmarschieren läßt, z. B. in die Aufstellung eines Dreiecks (**Fig. 197.**)

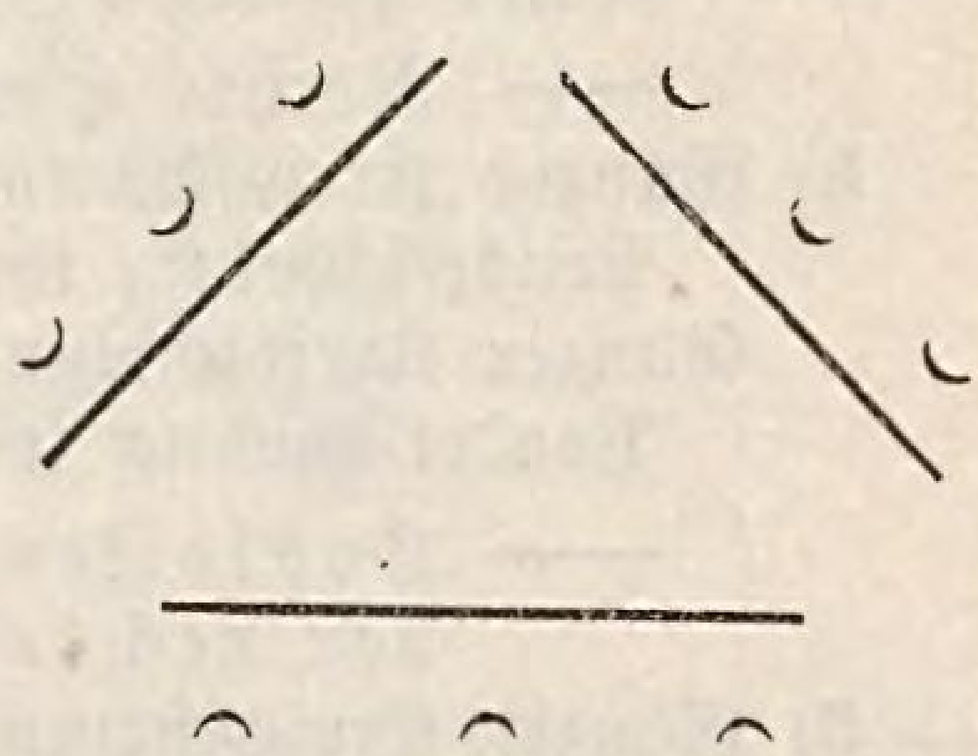


Fig. 197.

Aus der Fülle von Übungen dieser Turnart sind hierunter nur einige kurze Zusammenstellungen aufgezeichnet, deren Erweiterung und Ausbau nach den Fähigkeiten der Übenden große Schwierigkeiten nicht bereiten wird.

Seitstand vorlings, die Stange wird anfänglich mit gesenkten Armen ristgriffs vor dem Leibe gehalten.

1) Vorhochheben der Arme — 1!
Ausfall l. vorwärts (**Fig. 198.**) — 2!
Beinschließen l. bei bleibender Hochhebhalte der Arme — 3!
Armsenken zur Senkhalte — 4!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.



Fig. 198.

2) Vorhochheben der Arme — 1!
Ausfall l. vorwärts mit Vorbeugen des Rumpfes und Niederlegen der Stange — 2!
Rumpfstrecken mit Beinschließen links — 3!
Armsenken — 4!
Dieselben Bewegungen mit wieder Aufnehmen der Stange 5—8!
Desgl. mit Ausfallen r. vorwärts.

—— Rechte Hand los und rechts — um!

3) Die Bewegungen der ersten Übung mit Armschwingen, Ausfall und Rumpfbeugen l. beziehungsweise r. seitwärts. In der 8. und 16. Zeit geschieht das Abschwingen der Stange an die r. (l.) Seite.

Bei allen diesen Übungen kann an die Stelle des Ausfalls ein Zurückstellen bez. Seitstellen eines Beines und Kniebeugen des anderen zur Ausfallstellung erfolgen.

—— Links (zum Seitstande vorlings mit Zugreifen der r. Hand) — um!

4) Seitschwingen beider Arme rechtshin — 1!
Schwung durch die gesenkte Haltung linkshin (Pendelschwung oder Halbkreisschwung) — 2!
Ganzer Kreisschwung beider Arme links herum in zwei Zeiten — 3 und 4!
Dieselben Übungen mit Pendelschwung und ganzem Kreisschwunge rechts herum 5—8!

—— Rechte Hand los und rechts — um!

5) Ganzer Kreisschwung l. mit dem l. Arme mit vorausgehendem Pendelschwung im Halbkreise vor und zurück — 1—4!
Ganzer Kreisschwung r. mit dem l. Arme mit vorausgehendem Pendelschwung im Halbkreise zurück und vor — 5—8!

—— Loslassen mit der l Hand und Zugreifen mit der rechten, l. kehrt — um!

6) Ganzer Kreisschwung r mit dem r. Arme mit vorausgehendem Pendelschwung im Halbkreise vor und zurück — 1—4!
Ganzer Kreisschwung l. mit dem r. Arme mit vorausgehendem Pendelschwung im Halbkreise zurück und vor — 5—8!

—— Seithochheben der Stange r. — hebt!

7) Die Äußeren: rechts um! mit Aufschwingen des l. Armes zum Griff beider Hände. Mit ihnen zugleich dreht der Mittlere 3/4 Drh. r. mit Aufschwingen des l. Armes zum Griffe beider Hände — 1!
Alle: Senken der Stange vor der Brust herab — 2!
Die Äußeren: Rückstellen r. zur Ausfallstellung l. mit Auflegen der Stange auf das l. Knie. Mit ihnen tritt der Mittlere bei griff-festen Händen zurück zum Liegestütze vorlings (**Fig. 199.**) — 3! Alle: Aufrichten zur Stellung — 4!

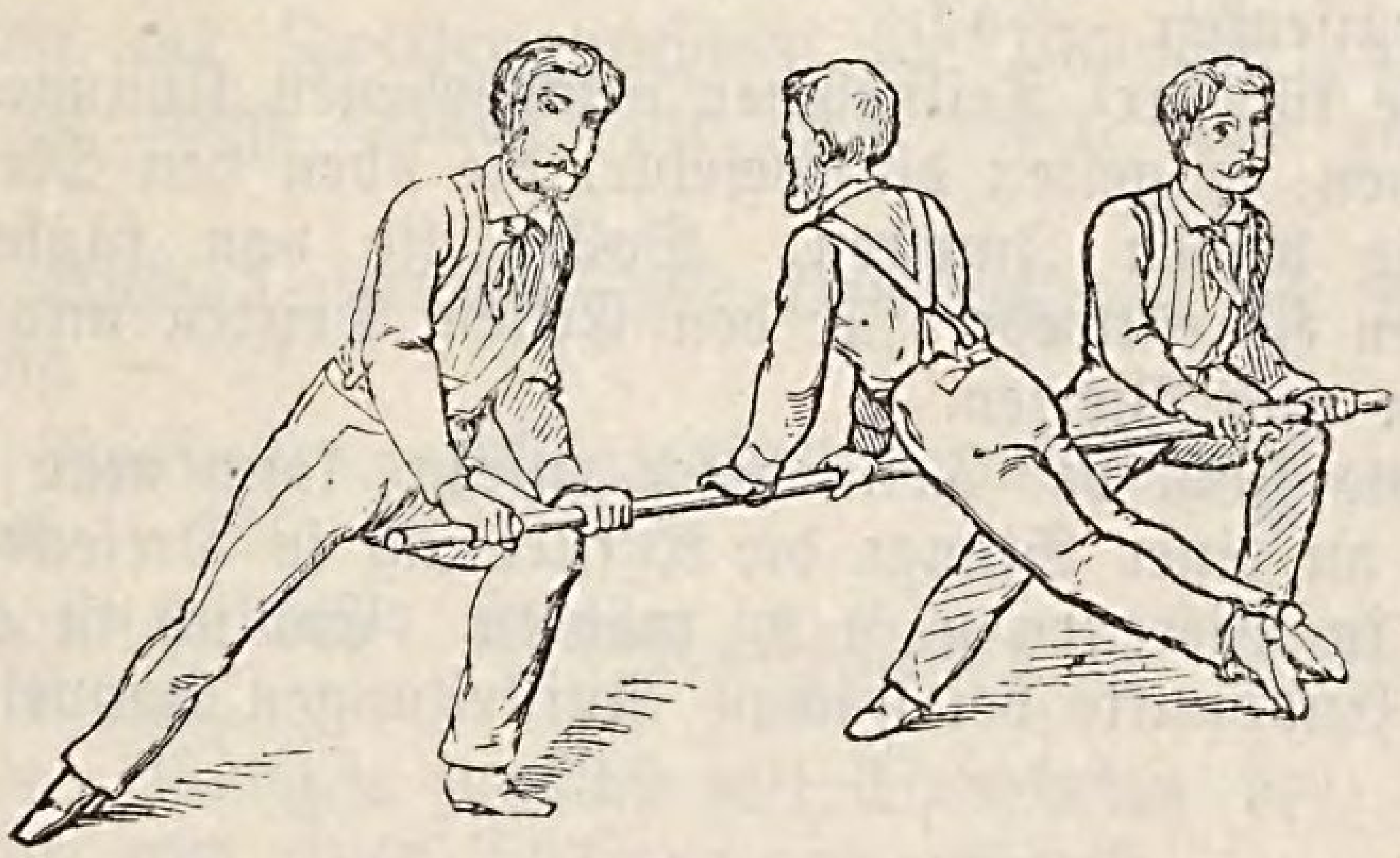


Fig. 199.

—— Die Äußeren: Heben der Stange vor die Brust in die Unterarme und Ausfall r. vorwärts — hebt!

8) Der Mittlere beugt zum Hockstand — 1!
Derselbe streckt die Beine nach vorn zum Hangstande vorlings (**Fig. 200.**) — 2!
Danach beugt er zum Hockstand — 3!
Alle: Stellung — 4!

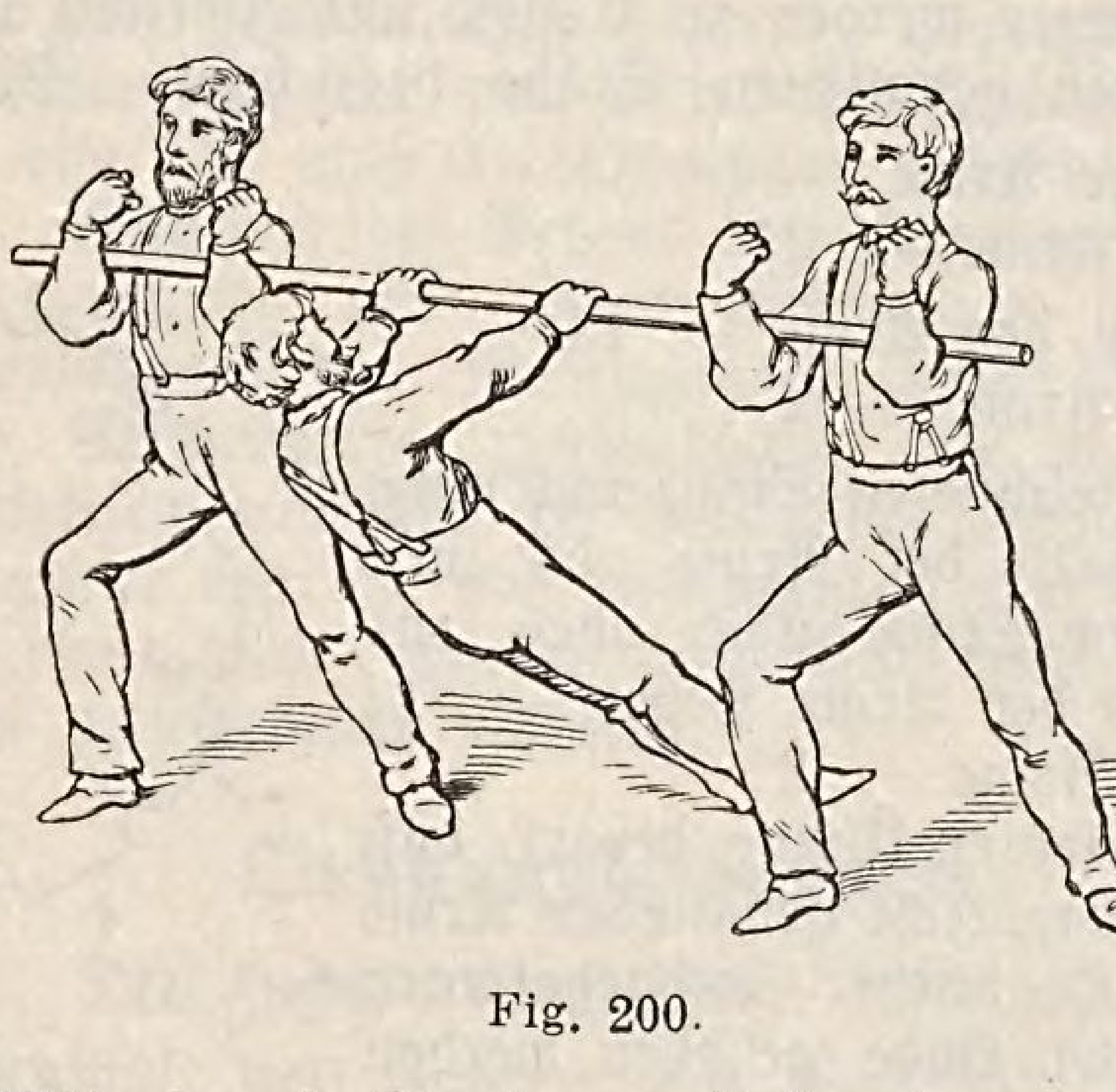


Fig. 200.

—— Alle drei: Fassen mit breiterem Griff — faßt!

9) Hochheben der Stange vor der Brust hinauf — 1!
Senken der Arme, die Äußeren nach hinten, der Mittlere nach vorn — 2!

Überheben des Stabes in entgegengesetzter Richtung. Die Stange befindet sich nunmehr vor den Äußeren und hinter dem Mittleren — 3!
Überheben über den Mittleren hinweg und Senken nach vorn hinab — 4!

10) Die Äußeren: Vorbeugen des Rumpfes mit gesenkten Armen — 1!
Der Mittlere, welcher den Griff aufgegeben hat, überspringt die Stange mit ½ Drh. — 2!
Die Äußeren: Rumpfstrecken mit Hochheben der Arme, auch der Mittlere ergreift im Hochheben die Stange — 3!
Alle: Armsenken — 4!

Sollen diese für drei Teilnehmer beschriebenen Übungen von vieren ausgeführt werden, so gelten die Befehle, die oben den Mittleren erteilt wurden, für die beiden Inneren. Sollen sie von fünfen ausgeführt werden, so gelten sie entweder für den Ersten, Dritten und Fünften oder für den Zweiten und Vierten.

Wenn es die Zahl der Teilnehmer zuläßt, kann man für Übungen, wie von dreien an einer Stange die Aufstellung in Dreiecken gewählt ist, so für vier die in Vierecken u. s. w. wählen. Endlich ist es nicht immer notwendig, die Endpunkte bei solchen Aufstellungen doppelt zu besetzen.

Zu den Übungen mit

Stabketten

wird der gewöhnliche Eisenstab verwendet.

Die Turner stehen mit dem Gesicht nach innen in einem, bei größeren Turnerscharen in zwei Stirnringen. Der Abstand zwischen den Einzelnen beträgt etwas mehr als die Länge des Eisenstabes, welchen der Turner ristgriffs mit seinem Nebenmann, den Abstand füllend, trägt. Die im Kreise stehenden Turner werden zu Ersten und Zweiten abgezählt; ebenso werden die von ihnen gehaltenen Stäbe bezeichnet. Siehe **Fig. 200 a.**

1) Vorheben der Arme — 1!
Senken der Arme — 2!

2) Vorhochheben der Arme — 1!
Senken der Arme — 2!

3) Die mit 1 bezeichneten Stäbe nach vorn zur Vorhebhalte der Arme, die mit 2 bezeichneten Stäbe nach oben zur Hochhebhalte der Arme Heben — 1!
Senken der Arme — 2!
Wechsel der letzten Übung derart, daß die vorher wagerecht gehaltenen Arme hoch, und die vorher hochgehaltenen zu wagerechter Höhe gehoben werden — 3!
Senken der Arme — 4!

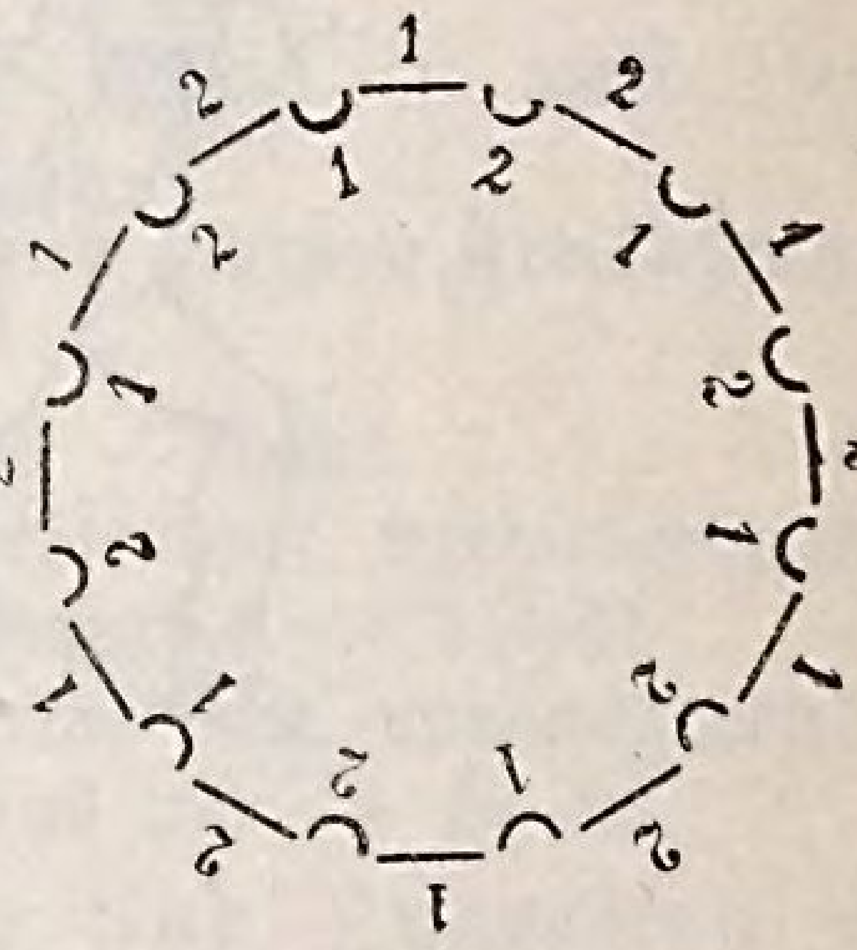


Fig. 200 a.

4) Wiederholung der drei ersten Übungen als Übungsfolge in 8 gleichen Taktzeiten.

5) Wiederholung wie bei 4 mit Hüpfen zur kleinen Seitgrätschstellung und zur Stellung.

---

6) Die Ersten: Kniebeugen zum Hockstand, die Arme werden etwas seitwärts vom Körper gehalten.
Mit ihnen zugleich
die Zweiten: Beugen der Arme, Fäuste in Höhe der Schultern — 1!
Alle: Stellung — 2!

Die Ersten und Zweiten wechseln die Übungen zunächst mit Einnehmen der Stellung, dann ohne diese sofort aus einer Übung zur anderen.

7) Alle: Ausfall vorwärts mit Vorhochheben der Arme — 1! Stellung — 2!

8) Alle: Rückstellen zur Ausfallstellung mit Vorheben der Arme — 1! Stellung — 2!

9) Die Ersten die 7. Übung, gleichzeitig mit ihnen die Zweiten die 8. Übung.

Wechsel der Übungen zunächst mit Einnehmen der Stellung, dann ohne diese sofort aus einer Stellung zur anderen.

73.

Gangarten.

Gehen mit Schrittwechseln (Vergl. Lion VII. 43.)

Eine auf zwei Armlängen Abstand geöffnete Flankenreihe soll im Umzuge gehen mit Schrittwechsel- oder Kiebitzgang. Beim Kiebitzgange l. folgen die Tritte so: Vorstellen des l. Fußes, Nachstellen des r., Vorstellen des l., beim Kiebitzgange r.: Vorstellen des r., Nachstellen des l. und Vorstellen des r. Fußes. Jedes Geschritt hat also drei Tritte, die in der Zeit von zwei gewöhnlichen Schritten gegangen werden. Zur Erleichterung der Erlernung übt man diesen Dreitritt zunächst mit Stampftritten an Ort, von Ort nach Erläuterungen und regelrechter Darstellung des Vorturners. Während des Gehens mit Schrittwechseln kann der erste, der zweite oder der dritte Tritt jedes Geschrittes betont werden. Als Armthätigkeiten während des Kiebitzganges wählt man Armhebhalten, wie Vorhebhalte, Seithebhalte, Hochhebhalte, die dann später nach bestimmten Schrittzeiten wechseln; es kann aber auch dem Schrittwechseln Armheben zugeordnet werden, das regelmäßig, oder in bestimmter Abwechselung wiederholt wird. Hierzu paßt Vor- und Vorhoch-, Seit- und Seithochheben in verschiedenen Formen.

Ordnungsübungen.

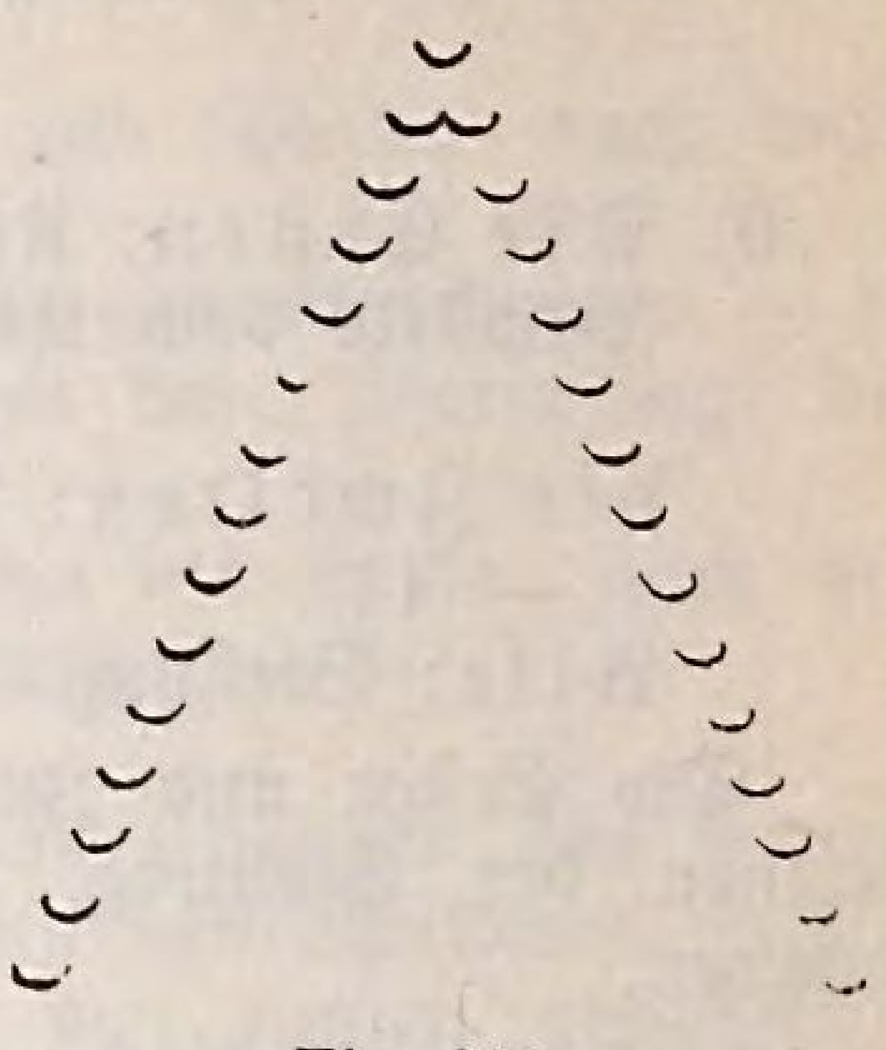
Der Haken (Vergl. Lion VII. 131.)

Eine Flankensäule von Paaren, ein Einzelner hinter ihr, steht in der Mitte des Übungsraumes. Ihre Glieder sind zu zwei Schritt Abstand geöffnet. Zur Herstellung des Hakens gehen die vorderen Führer seitwärts nach außen. Mit ihnen schreiten auch die Hintermänner seitwärts, aber immer mit kleineren Schritten, je weiter ihr Stand vom

vorderen Führer entfernt ist. Der Letzte der Reihe geht bleibend an Ort. (**Fig. 201.**) Man kann auch mehrere Haken neben einander stellen. Gute Richtung zu den

Stabübungen!

Jeder Turner ergreift zwei Eisenstäbe, die abwechselnd als Stützen oder als Belastung der Arme dienen, speichgriffs. Bei den darzustellenden Übungen können die Turner, außer in der Aufstellung hintereinander, auch in Stirnreihen, das Gesicht nach innen oder außen, stehen.


Fig. 201

Kniebeugen mit Armheben.

a. Die Stäbe stehen schulterbreit auseinander senkrecht vor dem Körper auf dem Boden, jede Hand nimmt Griff mit fast gestreckten Armen am oberen Stabende. (Siehe **Fig. 202.**)

1) Kniebeugen zum Hockstand — 1!
Kniestrecken zur Stellung — 2!

b. An jeder Körperseite wird von dem herabhängenden Arme ein Stab wagerecht gehalten.

2) Kniebeugen zum Hockstande mit Seitheben der Arme (die Stäbe wagerecht oder senkrecht gehalten) — 1!
Strecken der Kniee mit Senken der Arme — 2!

3) Desgl. mit Seithochheben der Arme.

—— Die Stäbe dienen wie bei a. als Stützen.

4) Kniebeugen zum Hockstand — 1!
Seitstrecken des l. Beines (das r. Bein bleibt im Hockstand) — 2!
Beugen des l. Beines zum Hockstand — 3!
Kniestrecken zur Stellung — 4!

Desgl. aus dem Hockstande Seitstrecken des r. Beines, dann beides abwechselnd. Man kann auch hüpfend die Stellung des einen hockenden und des anderen seitgestreckten Beines mit der entgegengesetzten Stellung wechseln.

—— Die Stäbe dienen wie bei b. als Last.

5) Vorheben der Arme — 1!
Ausbreiten zur Seithebhalte — 2!
Schwingen zur Vorhebhalte — 3!
Armsenken zur Senkhalte — 4!

6) Die 5. Übung gleichzeitig mit der 4. Übung.

—— Die Stäbe dienen als Stützen.

7) Kniebeugen zum Hockstand — 1!
Rückstrecken des l. Beines — 2!
Kniebeugen des l. Beines zum Hockstand — 3!
Kniestrecken zur Stellung — 4!

Desgl. aus dem Hockstande Rückstrecken des r. Beines und Wechsel der beiden Stellungen durch Hüpfen.

—— Die Stäbe dienen als Last

8) Vorheben der Arme — 1!
Vorhochheben — 2!
Senken zur Vorhebhalte — 3!
Senken zur Senkhalte — 4!

9) Die 8. Übung gleichzeitig mit der 7. Übung.

—— Die Stäbe dienen als Stützen.

10) Kniebeugen zum Hockstand — 1!
Vorstrecken des l. Beines (**Fig. 202.**) — 2!
Kniebeugen des l. Beines zum Hockstand — 3!
Kniestrecken zur Stellung — 4!
Desgl. aus dem Hockstande Vorstrecken des r. Beines und Wechsel der beiden Stellungen durch Hüpfen.

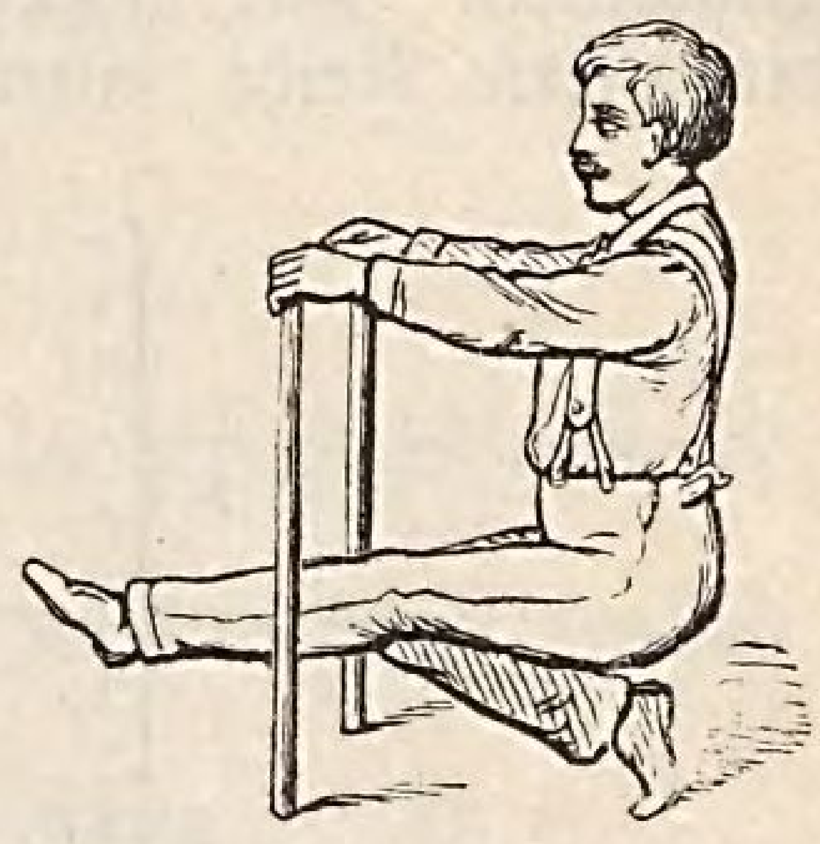


Fig. 202.

—— Die Stäbe dienen als Last.

11) Vorhochheben der Arme — 1!
Senken zur Vorhebhalte — 2!
Vorhochheben — 3!
Senken zur Senkhalte — 4!

12) Die 11. Übung gleichzeitig mit der 10. Übung.

—— Die Stäbe dienen als Stützen.

13) Kniebeugen r. zum Hockstande mit Seitstrecken des l. Beines — 1!
Kniestrecken und Beinschließen zur Stellung — 2!
Desgl. Kniebeugen l. und Seitstrecken r., dann beides abwechselnd.

14) Wie die 13. Übung mit Rückstrecken des Beines.

15) Wie die 14. Übung mit Vorstrecken des Beines.

—— Die Stäbe dienen als Last.

16) Die 13. Übung mit Vorhochheben der Arme.

17) Die 14. Übung mit Seitheben.

18) Die 15. Übung mit Vorheben.

Schließlich sei bemerkt, daß noch ganze Reihen anderer Freiübungen darstellbar sind, bei welchen die Stäbe als Stützen oder als Last dienen können. — Auch Stützungen mit nur einem Stab und solche mit einem Stab und Stützen des freien Armes auf dem Boden können geübt werden.

74.

Gangarten.

Gehen mit Kniewippen (Vergl. Lion VII. 43.)

Es ist eine Flankenreihe aufgestellt, deren Glieder annähernd zwei Armlängen Abstand haben. Jedes Geschritt des Kniewippganges dauert die Zeit von zwei gewöhnlichen Schritten. In der ersten Taktzeit spreizt bei einem fast halbtiefen Beugen des r. Kniees das l. Bein nach vorn, in der zweiten Zeit streckt sich das gebeugte r. Bein, und das l. stellt zur Vorschrittstellung nieder. Das Geschritt r. folgt hiernach mit Vorspreizen des r. und Beugen des l. Beines. (Vergl. **Fig. 10.**)

Diese Gangart wird fertig eingeübt, um mit Armthätigkeiten fortgesetzt zu werden. Hierzu eignet sich das Vorstoßen, Seitstoßen und Hochstoßen vortrefflich, welches zunächst jedes für sich und später im Wechsel zum Kniewippgange vorwärts zugeordnet wird.

Kniewippgang rückwärts, jedes Geschritt zwei Taktzeiten, und besonders Kniewippgang seitwärts, jedes Geschritt drei Taktzeiten, sind gelegentlicher Pflege wohl wert.

Ordnungsübungen.

Der Keil (Vergl. Lion VII. 131.)

Eine Stirnreihe wird in der Mitte des Übungsfeldes aufgestellt und so abgeteilt, wie dieses **Fig. 203** a. zeigt. Nach geschehener Abzählung

befiehlt der Vorturner: Viertelschwenkung r. um die Mitte — marsch! Mit dieser Schwenkung wird die Aufstellung der **Fig. 203** b. gewonnen. Zur Herbeiführung gleicher Abstände in den Rotten schließt die vierte Reihe einen Schritt und die fünfte Reihe drei Schritt vor-

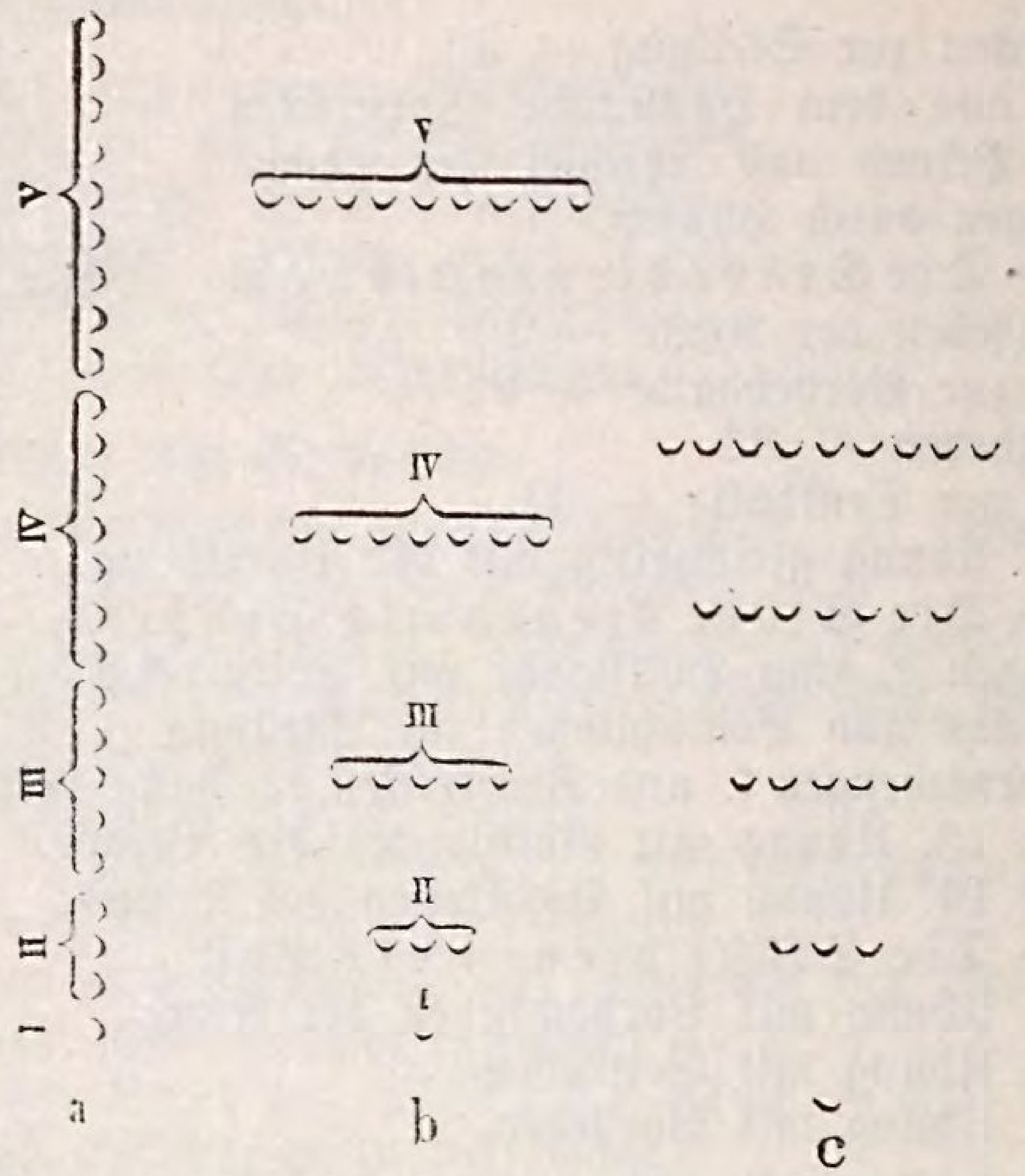


Fig. 203.

wärts, auch der die Spitze des Keils bildende Erste geht einen Schritt vorwärts. (**Fig. 203** c.) Daß ein solcher Keil auch durch Reihungen hergestellt werden kann, sei nebenher bemerkt. Öffnen der Reihen von der Mitte ab zu einem Schritt Abstand und Richtung in den Reihen und den Rotten zu den

Freiübungen

in zeitlich geteilter Ordnung.

Kniebeugen, Rumpfbeugen und Ausfall mit Armstoßen.

Bei den hierunter verzeichneten Freiübungen in zeitlich geteilter Ordnung beginnt die (vornstehende) Spitze des Keils eine bestimmte Übung zunächst allein, ihr folgt nach 2 Taktzeiten (oder mehr) die zweite Reihe mit derselben Übung und so fort nach je zwei späteren Taktzeiten die nächste Reihe. Nach viermaliger Wiederholung (auch mehr oder weniger) steht zunächst die Spitze (die wir uns als erste Reihe gedacht haben) still, immer zwei Taktzeiten später jede der hinter ihr stehenden Reihen. Sind die Üungen sicher erlernt und dem Gedächtnis fest eingeprägt, so kann die ganze Folge der Freiübungen ohne Unterbrechung zur Darstellung kommen. Nicht minder, wenn alle Einzelnen Kehrt gemacht haben.

—— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

1) Kniebeugen zum Hockstande mit Hochstoßen — 1!
   Kniestrecken mit Vorbeugen des Rumpfes, die Arme bleiben in der Hochstreckhalte — 2!

Kniebeugen zum Hockstande mit Rumpfstrecken, die Arme bleiben in der Hochstreckhalte — 3!

Beugen der Arme und Kniestrecken zur Stellung — 4!

2) Wie die 1. Übung, aber Seitbeugen l.
3) Wie die 1. Übung, aber Seitbeugen r.
4) Wie die 1. Übung, aber Rückbeugen.
5) Ausfall vorwärts mit Hochstoßen — 1!

Vorbeugen des Rumpfes, die Arme bleiben in der Hochstreckhalte — 2!

Rumpfstrecken, die Ausfallstellung und die Hochstreckhalte bleiben — 3!

Beugen der Arme und Beinschließen zur Stellung — 4!

6) Wie die 5. Übung, aber Ausfall und Rumpfbeugen l. seitwärts.
7) Desgl. r. seitwärts.
8) Desgl. rückwärts.

Alle 8 Übungen als Folge hintereinander dargestellt nehmen 32 Taktzeiten in Anspruch.

Bei einer zweiten Übungsfolge, die der Vorturner sich selbst ausarbeiten mag, läßt man die mittleren Glieder jeder Reihe nach vorn (etwa) ausfallen, die äußeren Glieder, die Führer, nach der äußeren Seite, die Zwischenglieder schräg nach vorn u. s. w. Das giebt, wenn die Turner Stäbe (Lanzen) in entsprechender Haltung tragen, einen „Igel".

75.

Gangarten.

Gehen und Laufen mit Knieheben (Vergl. Lion VII. 43.)

Aufstellung einer Flankenreihe, deren Glieder zwei Schritt Abstand haben.

Das Gehen mit Knieheben (der Steigegang) (Vergl. **Fig. 58**) hat den Takt des gewöhnlichen Ganges. Am raschesten wird es erlernt, wenn der Vorturner befiehlt, daß während des gewöhnlichen Gehens im Umzuge die Knie bei jedem Schritte etwas höher gehoben werden, ohne dabei den Takt zu verändern. Bei einem guten Kniehebgange hebt man die Kniee über die wagerechte Höhe des Oberschenkels. Will der Vorturner dieser Gangart Bewegungen der Arme zuordnen, so eignet sich dazu das abwechselnde Vorstoßen, Seitstoßen und Hochstoßen mit einem Arm am besten so, daß der gleichseitige Arm des gehobenen Kniees den Stoß führt. Von vorzüglicher Wirkung ist das Laufen mit Knieheben, welches auch abwechselnd mit dem Kniehebgange zur Darstellung gebracht werden kann.

Ordnungsübungen.

Das Kreuz.

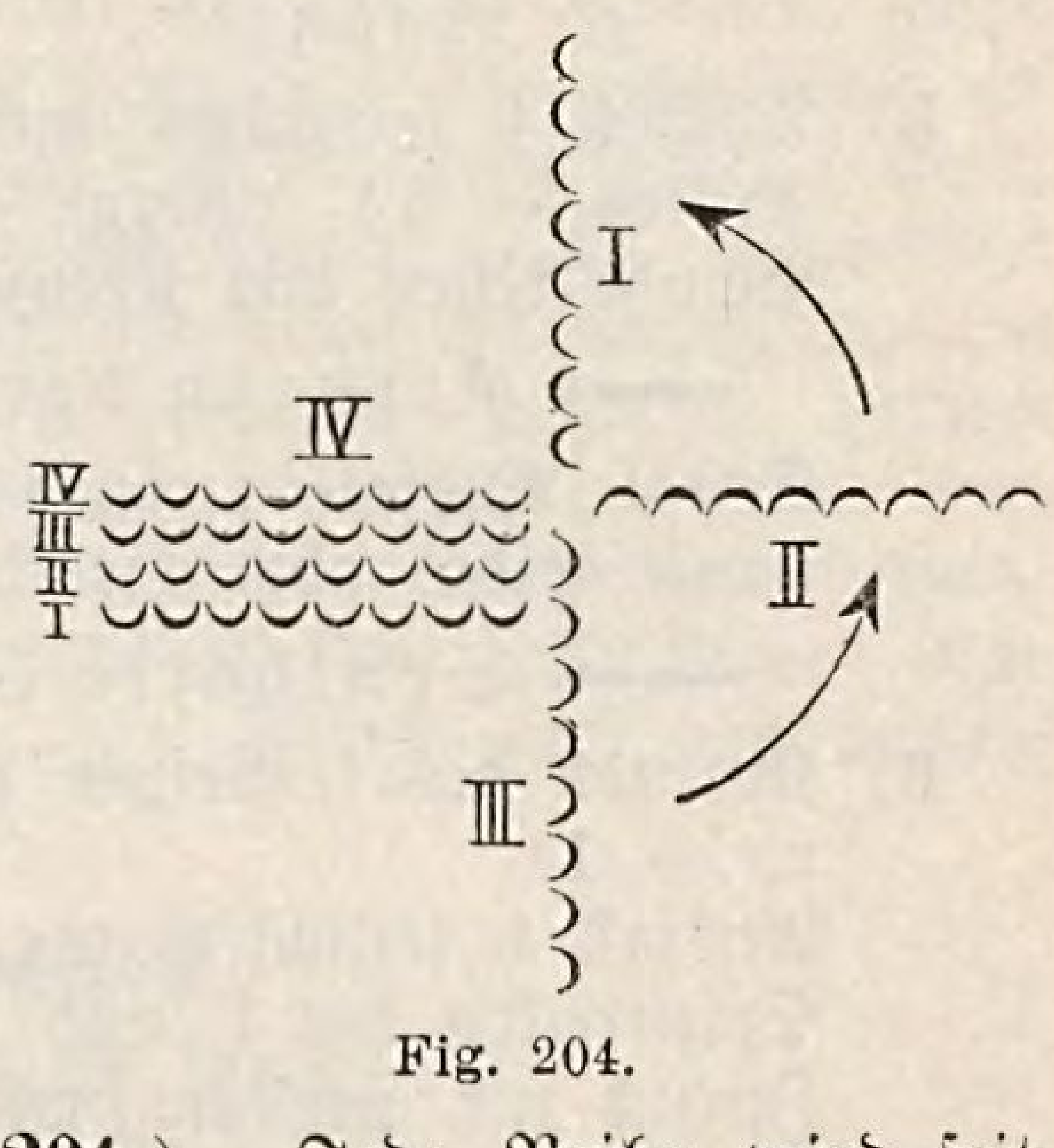


Fig. 204.

Vier an Zahl gleich große Stirnreihen stehen in einer Säule dicht hintereinander. Mit $^3/_4$ Schwenkungen links schwenkt die erste (vornstehende) Stirnreihe an die vierte, desgl. mit $^1/_2$ Schwenkung die zweite und mit $^1/_4$ Schwenkung die dritte an die vierte zum Kreuz (**Fig. 204.**). Jede Reihe wird seitwärts nach außen auf zwei Schritt Abstand ihrer Glieder geöffnet zu den

Stabübungen.

Spreizen mit Ausfall und Armschwingen.

Die Stäbe werden ristgriffs vor den Leib genommen, man zieht sie, wenn sie anfangs neben den r. Fuß gestellt waren, sogleich kurzer Hand durch die Rechte mit der Linken herauf vor den Leib.

1) Rückspreizen l. mit Vorhochheben der Arme — 1!
Beinschließen mit Armsenken zur Stellung — 2!
Desgl. mit Rückspreizen r., dann beides abwechselnd.

—— Hochhebhalte der Arme — hebt!

2) Ausfall l. vorwärts mit Senken allein des l. Armes vor die Brust, der Stab senkrecht vor der r. Schulter des gestreckten r. Armes — 1!
Beinschließen mit Hochhebhalte beider Arme — 2!
Desgl. Ausfall mit Armsenken r., dann beides abwechselnd.

—— Senkhalte der Arme — senkt!

3) Rückspreizen l. mit Vorhochheben beider Arme — 1!
Ausfall l. vorwärts (aus der Spreizhalte) mit Senken allein des l. Armes — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Beinschließen mit Armsenken — 4!
Desgl. mit Spreizen, Ausfallen und Armsenken r., dann beides abwechselnd.

—— Die Reihen drehen sich zur Flankenstellung — um!

(Bei gegengleicher Ausführung ergänze der Vorturner die hier fehlenden Befehle für die Zweiten.)

4) Kreuzen des l. Beines vor dem r. (es wird nur die Fußspitze des kreuzenden Beines leicht auf den Boden gestellt) mit Kreuzen der Arme, des l. über den r. vor der Brust — 1! (Vergl. **Fig. 24.**)
Armsenken und Beinschließen zur Stellung — 2!
Desgl. Kreuzen mit dem r. Bein und dem r. Arm, dann beides abwechselnd.

—— Kreuzen der Arme, l. über r., vor der Brust — kreuzt!

5) Ausfall l. seitwärts mit Seitstrecken des l. und Überheben des r. Armes — 1! (Vergl. **Fig. 37.**)
Beinschließen mit Kreuzen der Arme — 2!

—— Kreuzen der Arme, r. über l., — kreuzt!

Desgl. Ausfall r. seitwärts mit Seitstrecken r. und Überheben l., dann beides abwechselnd.

—— Senkhalte der Arme — senkt!

6) Kreuzen des l. Beines vor dem r. mit Kreuzen der Arme, l. über r. — 1!
Ausfall l. seitwärts (aus der Stellung mit gekreuzten Beinen) mit Seitstrecken des l. und Überheben des r. Armes — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Armsenken und Beinschließen — 4!
Desgl. Kreuzen und Ausfall r., dann beides abwechselnd.

—— Die Reihen drehen sich zur Stirnstellung — um!

7) Vorspreizen l. mit Vorheben der Arme — 1!
Armsenken mit Beinschließen — 2!
Desgl. mit Vorspreizen r., dann beides abwechselnd.

—— Vorhebhalte der Arme — hebt!

8) Rückstellen des l. und Beugen des r. Beines zur Ausfallstellung r. mit Beugen des l. Armes so, daß die l. Faust die l. Achselhöhle berührt — 1!
Beinschließen mit Vorhebhalte beider Arme — 2!
Desgl. mit Rückstellen des r. Beines und Beugen des r. Armes, dann beides abwechselnd.

—— Senkhalte der Arme — senkt!

9) Vorspreizen l. mit Vorheben der Arme — 1!
Rückstellen des l. und Beugen des r. Beines zur Ausfallstellung mit Beugen des l. Armes, die l. Faust in die l. Achselhöhle — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!
Desgl. Vorspreizen, Ausfall und Armbeugen r., dann beides abwechselnd.

Ein bunteres Bild der Stabübungen kann man damit schaffen, daß in jeder Stirnreihe zu Ersten und Zweiten abgezählt wird, daß z. B. die Zweiten mit 1/2 Drh. kehren, und daß nun von den Ersten und den Zweiten dieselbe Übung nach zwei verschiedenen Richtungen geübt wird. Bei den Übungen in Flankenstellung der Reihen haben nach diesem Verfahren die Ersten l. und die Zweiten mit ihnen r. zu beginnen und nach vollendeter Darstellung die Richtungen zu wechseln. Vielleicht empfiehlt es sich, erst alle nach einer Richtung üben zu lassen und dann die gegengleiche Wiederholung anzuordnen.

76.

Gangarten.

Gehen und Laufen mit Fersenheben (Vergl. Lion VII. 43.)

Einer Flankenreihe mit zwei Schritt Abstand in ihren Gliedern erklärt der Vorturner, daß während des Gehens im Umzuge bei jedem Schritte ein kräftiges Fersenheben (**Fig. 144.**) auszuführen sei, am besten so hoch, daß die hinten hochschlagende Ferse das Gesäß berühre, ohne dabei das Knie des gehobenen Beines nach vorn vor das Standbein zu drängen. Als Vorübung kann das Gehen an Ort mit Fersenheben dienen, dem dann dieselben Bewegungen im Umzuge folgen. Als zugehörige Armthätigkeiten sind zu nennen: Hochhebhalte der Arme mit verschlungenen (gefalteten) Händen, die inneren Handflächen nach oben gedreht. Ferner die Haltung der Arme, bei welcher die verschlungenen Hände hinter dem Nacken liegen, während die Oberarme ausgebreitet gehalten werden. Außerdem noch jede andere Hebhalte. Dem Gehen mit Fersenheben lasse man das Laufen mit Fersenheben folgen, um beides auch abwechselnd betreiben zu können.

Ordnungsübungen.

Aufstellung von Paaren im Kreuz.

Zur Aufstellung von Paaren auf einer Kreuzlinie werden hierunter zwei Formen angegeben.

1) Es stehen acht gleich große Stirnreihen in einer Stirnsäule dicht hintereinander. Je zwei dieser Stirnreihen werden als zusammengehörig bezeichnet und bilden einen Schenkel des aufzustellenden Kreuzes. Die ersten beiden Stirnreihen schwenken mit $^3/_4$ Schwenkungen an die letzten beiden Stirnreihen, desgl. mit $^1/_2$ Schwenkung die dritte und die vierte und mit $^1/_4$ Schwenkung die fünfte und die sechste Stirnreihe an die beiden letzten. (Vergl. **Fig. 204.**)

2) Eine geschlossene Flankensäule von Viererreihen zieht bis genau in die Mitte des Übungsfeldes und von der Mitte aus, sich teilend, mit Schrägzuge nach den vier Ecken. In den vier Ecken schreitet der Erste jeder Reihe im Umzuge r., der Zweite im Umzuge l. weiter. Den beiden Ersten folgen, abwechselnd r. und l. ziehend, alle Turner der Reihe, so daß aus den vier Reihen deren acht entstehen. Sobald die Ersten der Reihen im gegengleichen Umzuge sich begegnen, biegen beide im Winkelzuge nach der Mitte ab, wo sie mit den übrigen Paaren auf einer Kreuzlinie zusammentreffen. (**Fig. 205.**) Die Einzelnen in den Paaren drehen sich Gesicht gegen Gesicht) (, und es beginnen die

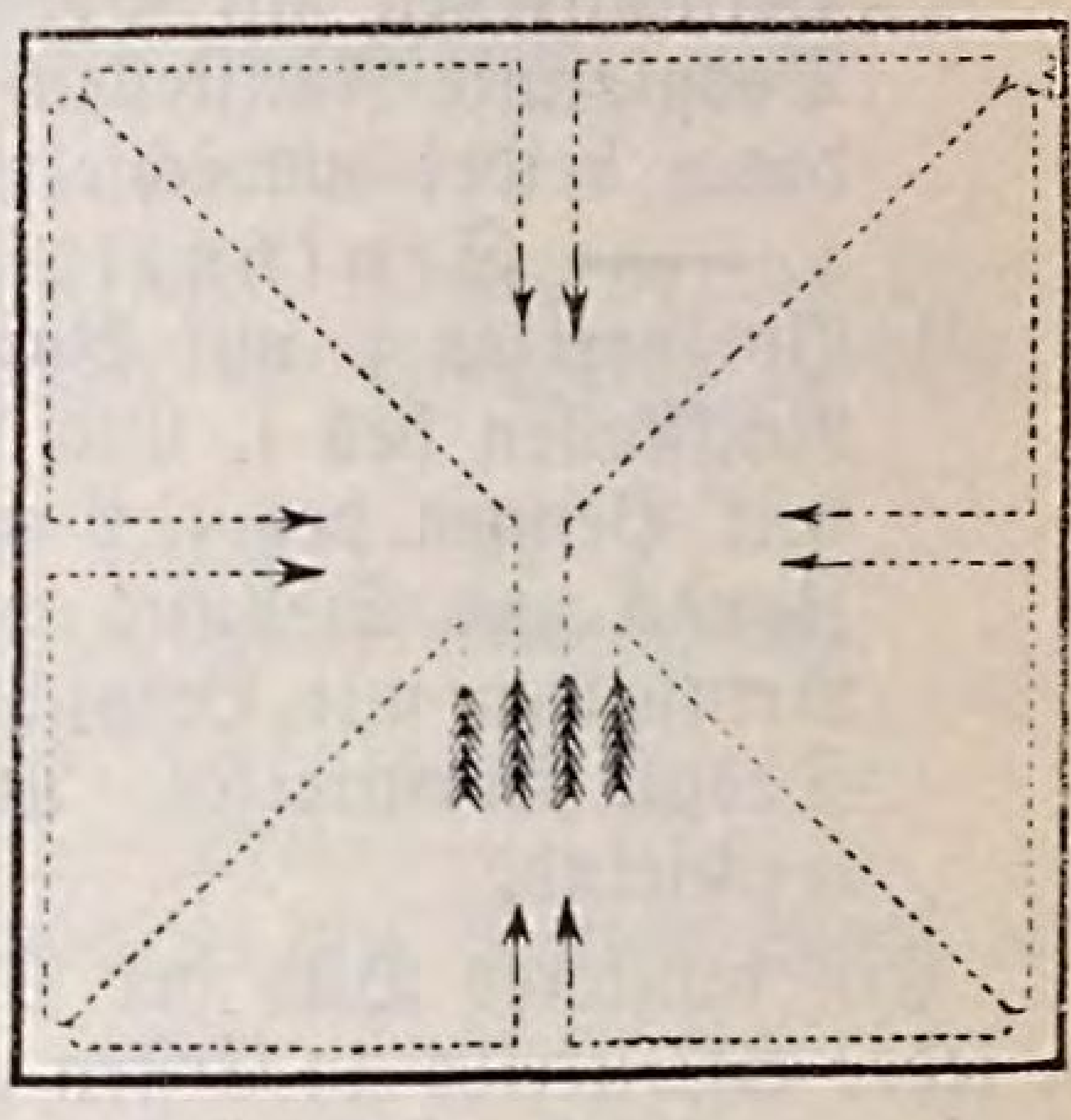


Fig. 205.

Stabübungen,

bei welchen die zu einem Paare zusammengestellten Turner zwischen zwei Stäben stehen, die an den Enden ergriffen mit Senkhalte der Arme speichgriffs gehalten werden. Zur Abwechselung können auch beide Turner im Paare nach einer Richtung sehend)), oder Rücken gegen Rücken aufgestellt werden ( ); die Stäbe können nebeneinander = oder gekreuzt × (**Fig. 206.**) gehalten werden.

Armheben mit Kniebeugen, Spreizen und Sprung zur Seitgrätschstellung, Rumpfbeugen und Ausfall.

1) Seitheben beider Arme — 1!
Senken zur Senkhalte — 2!

2) Kniebeugen zum Hockstande mit Seitheben — 1!
Kniestrecken mit Armsenken — 2!

3) Seithochheben der inneren Arme (das heißt der der Kreuzmitte näheren Arme, des r. des Einen, des l. Armes des Anderen) — 1!
Seitsenken der Arme — 2!
Seithochheben der äußeren Arme — 3!
Seitsenken — 4!

4) Seithochheben der inneren Arme mit Seitspreizen nach außen — 1!
Armsenken mit Beinschließen — 2!
Seithochheben der äußeren Arme mit Seitspreizen nach innen — 3!
Armsenken mit Beinschließen — 4!

Die 4. Übung kann auch derart ausgeführt werden, daß wenn z. B. die inneren Arme sich senken, die äußeren hochschwingen; die Spreizhalte wechselt dann mit Hüpfen ab.

5) Seithochheben beider Arme — 1!
Seitsenken zur Senkhalte — 2!

6) Seithochheben der Arme mit Rückspreizen l. — 1!
Seitsenken mit Beinschließen — 2!
Desgl. mit Rückspreizen r., dann beides abwechselnd.
7) Sprung zum Seitgrätschstande mit Seitheben der Arme — 1!
Sprung zur Schlußstellung mit Armsenken — 2!
8) Kniebeugen halbtief mit Seitheben — 1!
Sprung zum Seitgrätschstande mit Seithochheben — 2!
Sprung zur Stellung wie bei 1 — 3!
Kniestrecken mit Armsenken — 4!

—— Sprung zum Seitgrätschstande mit Seitheben der Arme — springt!

9) Seitbeugen des Rumpfes nach innen — 1!
Rumpfstrecken — 2!
Seitbeugen nach außen — 3!
Rumpfstrecken — 4!

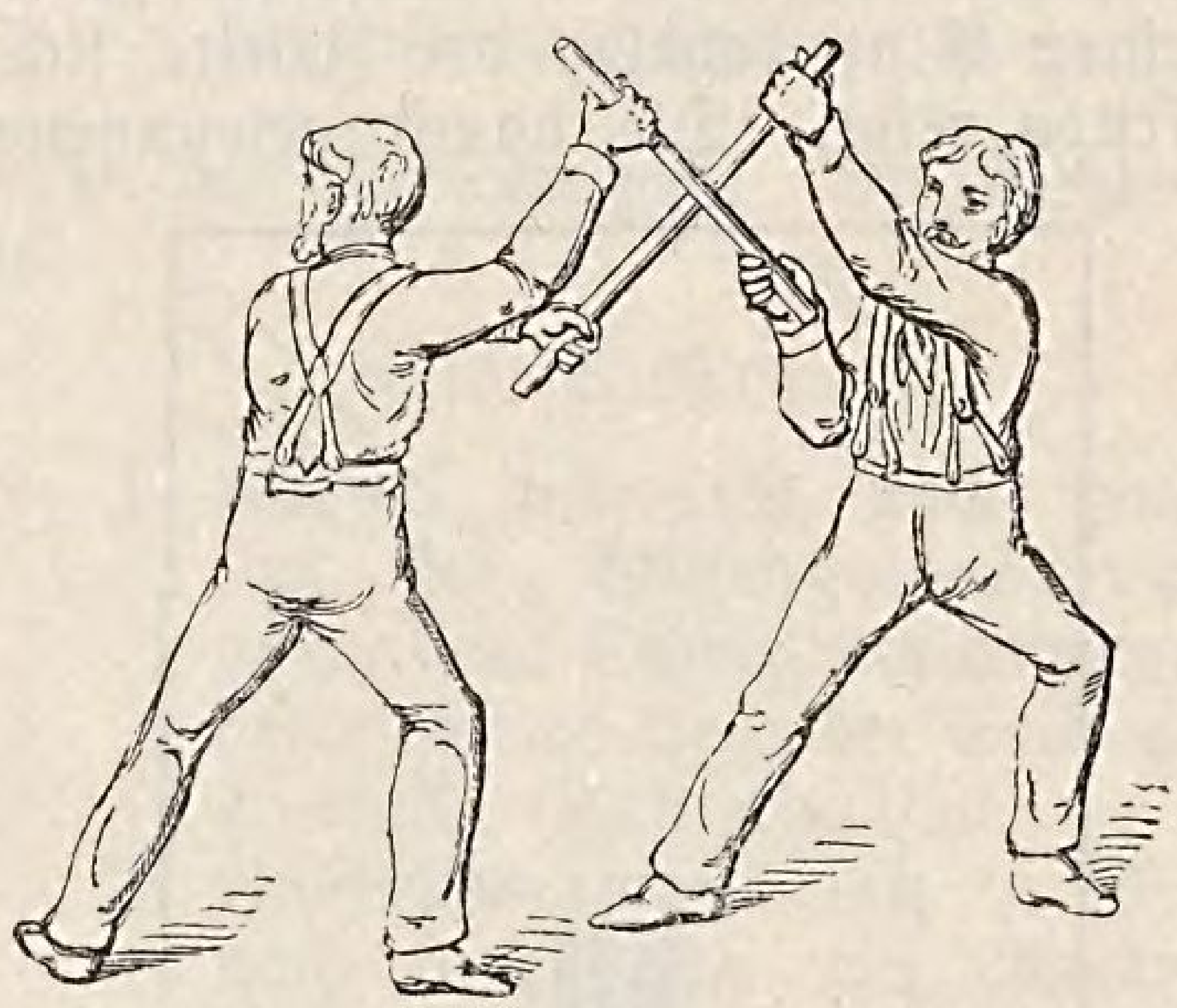
Als besondere Übung kann man hiernach das Seitbeugen von einer zur anderen Seite einschalten.

—— Seitgrätschstand mit gebeugten Armen, die Stäbe werden in der Höhe der Schultern speichgriffs gehalten — beugt!

10) Kniebeugen nach innen mit Seitstoßen nur des inneren Armes — 1!
Kniestrecken mit Armbeugen — 2!
Desgl. Kniebeugen mit Seitstoßen nach außen, dann beides im Wechsel. Das Wechseln kann auch von einer Seite sofort zur anderen erfolgen.

—— Sprung zur Schlußstellung, die Arme bleiben gebeugt — springt!

11) Ausfall seitwärts nach innen mit Seitstoßen beider Arme — 1!
Beinschließen mit Armbeugen — 2!
Desgl. Ausfall seitwärts nach außen, dann beides abwechselnd. Stellung!
12) Ausfall seitwärts nach innen mit Seitaufschwingen der über Kreuz gehaltenen Stäbe in gleicher Richtung (**Fig. 206.**) — 1!
Beinschließen mit Armsenken — 2!


Fig. 206.

Desgl. Ausfall seitwärts nach außen, dann beides abwechselnd.

—— Beugen der Arme zum Stoßen — beugt!

13) Ausfall seitwärts nach innen mit Seitstoßen beider Arme — 1!
Seitbeugen des Rumpfes nach innen — 2!
Rumpfstrecken — 3!
Beinschließen mit Armbeugen — 4!
Desgl. Ausfall und Seitbeugen nach außen, dann beides abwechselnd. Das Seitbeugen kann auch mit dem Ausfallen zugleich geschehen.

77.

Gangarten.

Gehen und Laufen mit Spreizen (Vergl. Lion VII. 43.)

Eine Flankenreihe, deren Glieder sich im Umzuge zu zwei Schritt Abstand öffnen, soll mit Vorspreizen gehen. Zur Vorübung läßt der Vorturner dieses Vorspreizen im Takte des gewöhnlichen Gehens an Ort ausführen, dem zunächst kleine Schritte von Ort mit mäßigem Vorspreizen, dann Schritte von gewöhnlicher Länge mit kräftigem Vorspreizen folgen. Bei gutgestreckter Beinhaltung und scharf herab gedrückter Fußspitze kann das Vorspreizen während des Gehens bis zu wagerechter Höhe des Beines gesteigert werden, um seinen Höhepunkt an den vorgestreckten Armen zu finden, die anschlagend von den spreizenden Beinen berührt werden. Es gehört viel Übung und Geschick dazu, das niedersinkende Bein leicht und gefällig auf den Boden zu stellen. Auch andere Armhebhalten können bestimmt werden.

Einen lebhaften Anblick gewährt das Laufen mit Vorspreizen der ganz gestreckten Beine dann, wenn die Arme dieses Spreizen durch jedesmaliges Vorschwingen des gleichseitigen Armes gewissermaßen unterstützen. Wechsel des Gehens und Laufens mit Spreizen an und von Ort wird der Vorturner anzuordnen nicht versäumen.

Ordnungsübungen.

Dreierreihen auf einer Kreuzlinie aufgestellt.

Eine geschlossene Flankensäule von Viererreihen zieht bis zur Mitte des Übungsraumes und von der Mitte sich teilend mit Schrägzug in die vier Ecken. In den Ecken biegt jede Reihe mit Gegenzuge r. z. Kreuz ab. (**Fig. 207.**) Nach genauer Richtung findet in jeder Reihe ein nacheinander folgendes Nebenreihen zu dreien statt, bei welchem je der Erste seinen Platz behält, der Zweite sich r. und der Dritte sich l. neben den Ersten reiht. Die damit gewonnene Aufstellung zeigt **Fig. 208.**

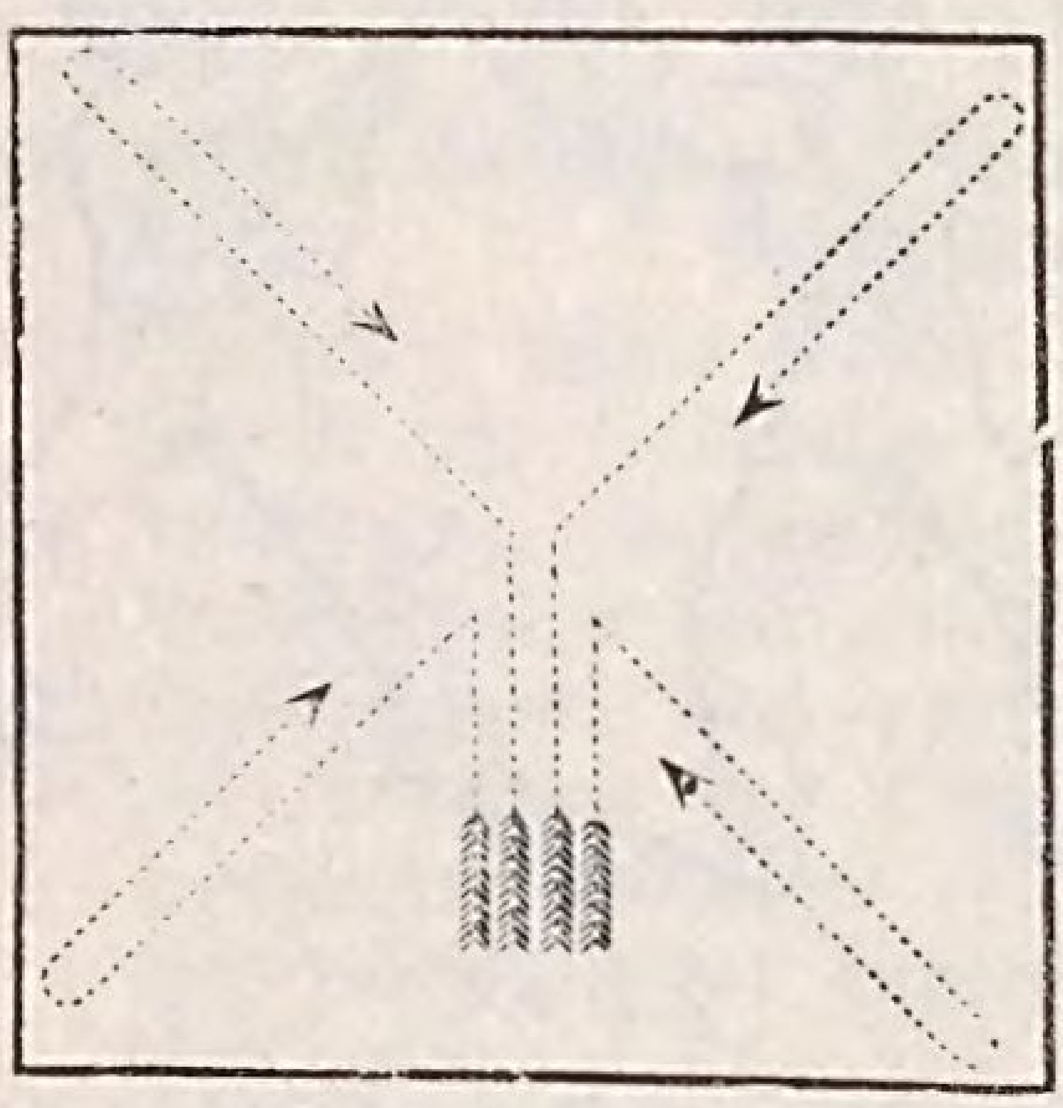


Fig. 207.

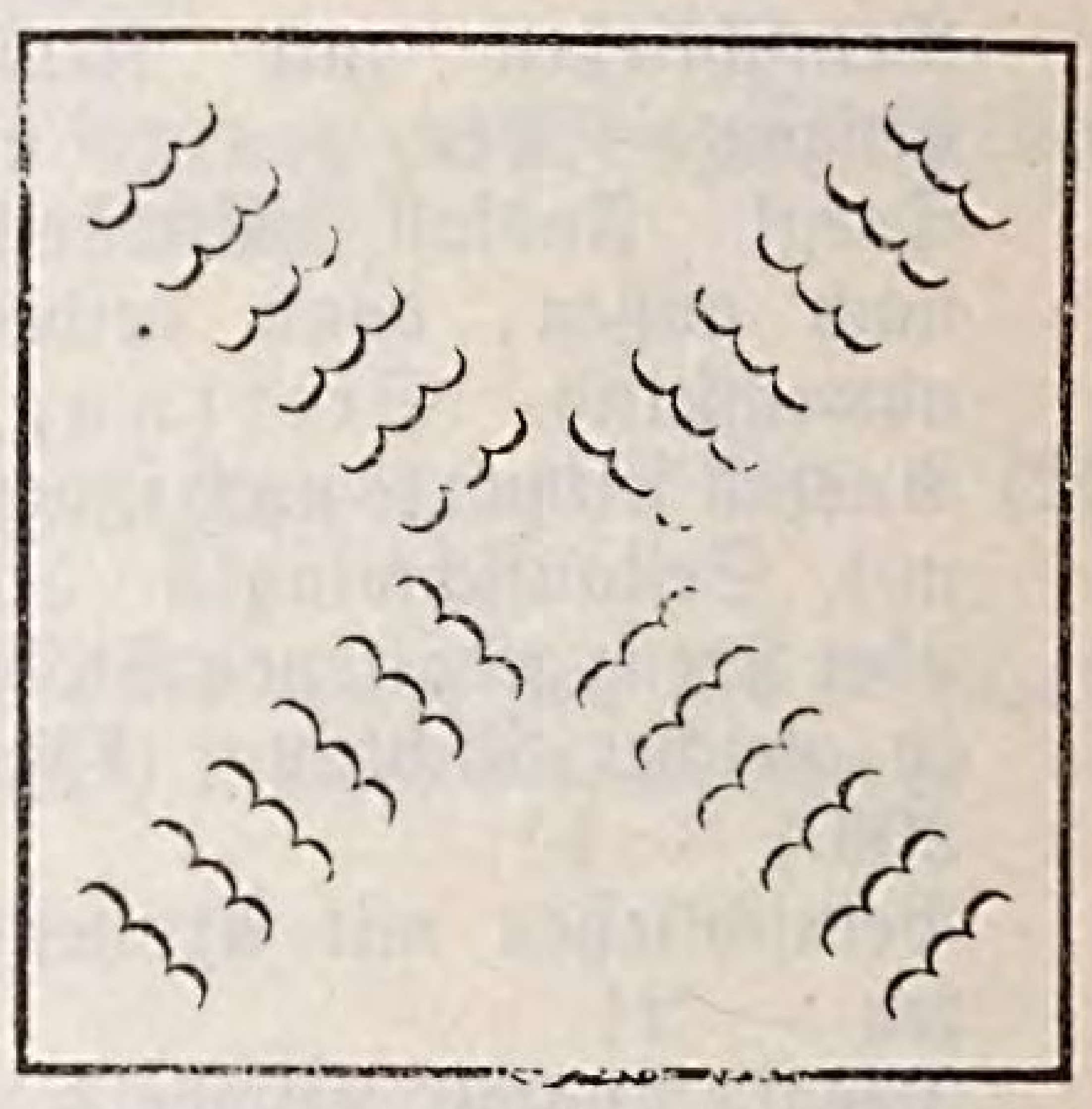


Fig. 208.

In den Dreierreihen ist ein Abstand von einem großen Schritt erforderlich zu den

Stabübungen.

Armheben mit Schrittstellungen, Ausfall und Rumpfbeugen.

Bei den hierunter verzeichneten Übungen sind den Mittleren der Dreierreihen Bewegungen zugeteilt, die verschieden sind von denen der

äußeren Führer. Wir führen nur einige Beispiele solcher Übungen an. Ihre Zahl zu ergänzen mit Berücksichtigung des Umstandes, daß die Uebungen der äußeren Führer nach den Seiten hin ausgiebig erfolgen dürfen, während den mittleren nur die Bewegungsrichtung nach vorn oder nach hinten anzuweisen ist, wird dem Vorturner nicht viel Mühe machen.

Die Anfangshaltung der Stäbe ist die ristgriffs vor dem Leibe mit gesenkten Armen.

Die Mittleren:

1) Vorheben der Arme.
2) Vorheben mit Vorstellen.
3) Vorheben und Vorhochheben der Arme.
4) Vorheben mit Vorstellen und Vorhochheben mit Kniebeugen des vorgestellten Beines.
5) Vorhochheben der Arme.
6) Ausfall vorwärts mit Vorhochheben.
7) Gewehrfechterauslage vorwärts und Ausfall mit geradem Stoße vorwärts.
8) Ausfall vorwärts mit Vorheben und Niederknieen mit Hochheben der Arme.
9) Ausfall vorwärts mit Vorhochheben der Arme und Vorbeugen des Rumpfes mit Rücksenken der Arme.

Die Äußeren:

1) Seitheben der Arme.
2) Seitheben mit Seitstellen.
3) Seitheben und Seithochheben der Arme.
4) Seitheben mit Seitstellen und Seithochheben mit Kniebeugen des seitgestellten Beines.
5) Seithochheben der Arme.
6) Ausfall seitwärts mit Seithochheben.
7) Gewehrfechterauslage seitwärts und Ausfall mit geradem Stoße seitwärts.
8) Ausfall seitwärts mit Seitheben und Niederknieen mit Seithochheben der Arme.
9) Ausfall seitwärts mit Seithochheben der Arme und Seitbeugen des Rumpfes mit Schwingen der Arme aus einer Seithochhebhalte zur anderen u. s. w.

Oder mit zwei Schritt Abstand in den Dreierreihen. Die Äußeren führen ihre Übungen gegengleich aus.

Die Mittleren:

1) Vorhochheben der Arme mit Rückstellen.
2) Kniebeugen zum Hockstande mit Stellen des Stabes auf den Fußboden senkrecht vor den Turner.
3) Sprung zum Seitgrätschstande mit Beugen der Arme zum Stoß in der ersten — und Rückbeugen des Rumpfes mit Hochstoßen in der zweiten Zeit.

Die Äußeren:

1) Ausfall seitwärts nach innen (bei der Wiederholung nach außen) mit Schräghochschwingen beider Arme nach der Seite des Ausfalls (Fechterausfall.)
2) Ausfall vorwärts mit 1/4 Drh. nach innen (bei der Wiederholung nach außen) mit Seithochheben des inneren (äußeren) Armes.
3) Ausfall vorwärts mit 1/4 Drh. nach innen (bei der Wiederholung nach außen) und Vorhochheben beider Arme in der ersten — Rückstellen des sich streckenden Ausfallbeines und Beugen des dann vornstehenden Beines mit Vorbeugen des

4) Sprung zum Quergrätschstande mit Beugen der Arme in der ersten — Vorbeugen des Rumpfes mit Tiefstoßen in der zweiten Zeit.

5) Niederknien mit Rückstellen l. und Vorheben der Arme in der ersten — Stellung mit Hochheben der Arme in der zweiten Zeit.

Rumpfes (Senken der Arme tief abwärts) in der zweiten Zeit.

4) Ausfall seitwärts nach innen (bei der Wiederholung nach außen) mit Seithochheben nach innen in der ersten — Seitbeugen des Rumpfes nach innen mit Wechsel der Seithochhebhalte nach außen in der zweiten Zeit.

5) Vorstellen des inneren Beines (bei der Wiederholung nach außen des äußeren Beines) mit ¼ Drh. nach innen und Vorhochheben der Arme in der ersten — Niederknieen auf das äußere Bein mit Senken der Arme zur Vorhebhalte in der zweiten Zeit.

78.

Gangarten.

Gehen mit Ausfallen vorwärts (Vergl. Lion VII. 44.)

Eine Flankenreihe ist zu zwei Schritt Abstand geöffnet.

Der Ausfallgang ist ein Gehen mit Nachstellen, bei dem der erste Tritt vorwärts mit einem Beugen des ausschreitenden Beines geschieht; der zweite Tritt führt mit Strecken des gebeugten und Nachstellen des zurückstehenden ganz gestreckten Beines die Schlußstellung wieder herbei. Man übt zunächst den Ausfallgang l. allein, dann r. und beides im Wechsel. Außer dem Stoßen nach verschiedenen Richtungen kann auch das Heben zu schräger Haltung der Arme dem Ausfallgange zugeordnet werden. So z. B. schwingt beim Ausfallen l. vorwärts der l. Arm schräghoch nach vorn, der r. schrägtief nach hinten (= Fechterausfallgang). Besondere Aufmerksamkeit erfordert der Ausfallgang aus dem Hockstande zum Hockstand. Hierbei beugen alle Turner zum Hockstand, fallen aus dem Hockstande zur Ausfallstellung vor (mit völliger Streckung des zurückstehenden Beines) und beugen beide Beine tief zum Hockstande beim Nachstellen. Stoßen der Arme ist die zugehörige Thätigkeit.

Ordnungsübungen.

Das Sternrad (Vergl. Lion VII. 131.)

Als erste Aufstellung wähle man eine Stirnsäule von 9 Achterreihen. Drei dieser Achterreihen drehen zur Flankenstellung. Von den Flankenreihen setzt sich zunächst eine Reihe in Bewegung, ihr folgt, sich hinten anschließend, die zweite und dieser die dritte. Diese Flankenlinie von 24 Turnern zieht zum Ring. Nach Vollendung des Marsches (**Fig. 209.**) oder besser schon während desselben öffnen sich die Glieder der Flankenreihen auf einen großen Schritt Abstand. Nach der Herstellung des Ringes folgt gute Richtung; alle bleiben fest auf ihrem Platze stehen. um diesen Flankenring marschieren jetzt die übrigen sechs Stirnreihen, mit der Aufgabe, sich gleichmäßig als „Strahlen“ oder „Speichen“ an den Ring zu verteilen. Bei diesem Zug um den Ring erhält die letzte Stirnreihe zunächst ihre bestimmte Stelle, die erste Stirnreihe erreicht

ihren Platz nach allen anderen. Als Merkzeichen können die Glieder des Ringes, an welche sich die „Strahlen" ansetzen sollen, einen Arm seit-

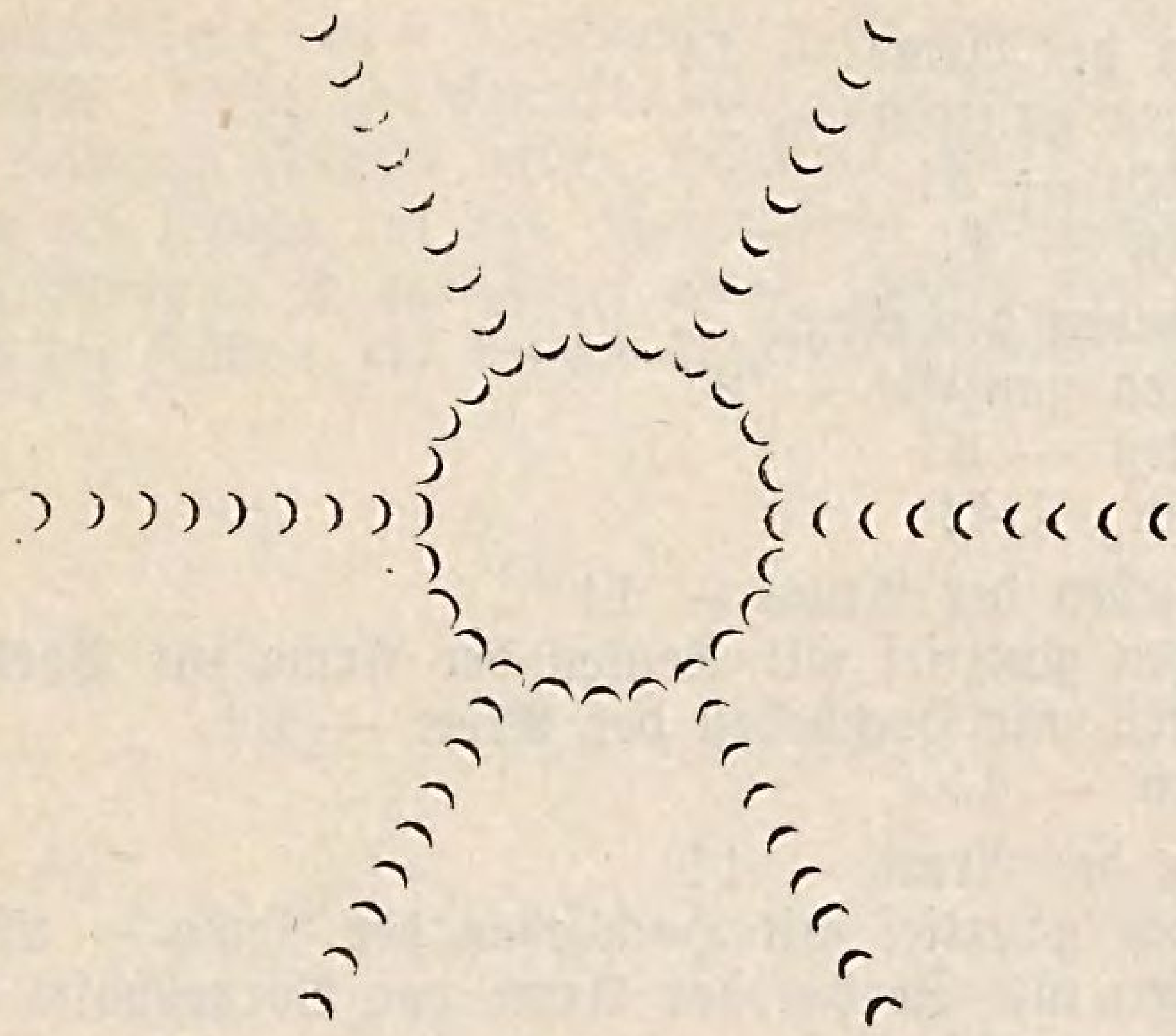


Fig. 209.

wärts strecken oder dergl. Sorgfältige Richtung nimmt man nach dem im Mittelpunkte des Kreises stehenden Vorturner, sobald die Stirnreihen nach außen auf einen großen Schritt Abstand geöffnet sind. Zu den

Freiübungen

können verschiedene Aufstellungen genommen werden:

a. Alle drehen das Gesicht nach der Mitte des Ringes (**Fig. 209.**) oder nach außen.

b. Alle haben die r. oder die l. Leibesseite dem Mittelpunkte zugedreht.

c. Die im Ringe stehenden haben eine von den „Strahlen" verschiedene Aufstellung.

Auch die Freiübungen (Hantelübungen) können verschieden dargestellt werden. Die gewöhnliche Weise, bei der allen Turnern zugleich ein und dieselbe Übung zugewiesen ist, soll hier nicht beachtet werden. Vielmehr ist hier anzuordnen, daß die Bewegungen so verteilt sind, daß bei jedem Takte sich Ring und Strahlen deutlich von einander abzeichnen. Bei den hierunter gegebenen Übungen ist dieses besonders berücksichtigt und angenommen, daß die Strahlen ihre Thätigkeit eine Taktzeit früher aufnehmen, als der Ring.

Armheben, Kniebeugen und Rumpfbeugen.

1) Vorheben der Arme — 1!
   Senken — 2!
2) Vorhochheben der Arme — 1!
   Senken — 2!
3) Vorheben der Arme — 1!
   Hochheben — 2!
   Senken zur Vorhebhalte — 3!
   Senken zur Senkhalte — 4!
   —— Hände — an!
4) Kniebeugen ganztief — 1!
   Kniestrecken — 2!

5) Vorbeugen des Rumpfes — 1!
Rumpfstrecken — 2!
—— Hände — ab!

6) Vorheben der Arme — 1!
Kniebeugen ganztief — 2!
Kniestrecken — 3!
Armsenken — 4!

7) Vorhochheben der Arme — 1!
Kniebeugen ganztief — 2!
Kniestrecken — 3!
Armsenken — 4!

8) Vorhochheben der Arme — 1!
Kniebeugen ganztief mit Senken der Arme zur Vorhebhalte — 2!
Kniestrecken mit Hochheben der Arme — 3!
Armsenken — 4!

9) Vorheben der Arme — 1!
Kniebeugen ganztief mit Hochheben der Arme — 2!
Kniestrecken mit Senken der Arme zur Vorhebhalte — 3!
Armsenken — 4!

10) Vorheben der Arme mit Kniebeugen ganztief — 1!
Kniestrecken mit Armsenken — 2!

11) Vorhochheben der Arme mit Kniebeugen ganztief — 1!
Kniestrecken mit Armsenken — 2!

12) Vorhochheben der Arme — 1!
Vorbeugen des Rumpfes mit Rückschwingen der Arme — 2!
Rumpfstrecken mit Hochschwingen — 3!
Armsenken — 4!

13) Kniebeugen ganztief mit Vorheben der Arme — 1!
Kniestrecken mit Vorbeugen des Rumpfes und Ausbreiten der Arme — 2!
Rumpfstrecken mit Kniebeugen ganztief und Schwingen der Arme zur Vorhebhalte — 3!
Kniestrecken mit Armsenken — 4!

79.

Gangarten.

Gehen mit Ausfallen seitwärts (Vergl. Lion VII. 44.)

Eine Stirnreihe mit mindestens zwei Schritt Abstand, die auch im Kreise aufgestellt sein kann, bewegt sich im Ausfallgange l. seitwärts, bis alle Turner der Reihe die Bewegungen vollkommen beherrschen. Danach wird ebenso der Ausfallgang r. seitwärts und beides abwechselnd geübt. Das Wechseln aus einer Richtung seitwärts in die andere kann auf Befehl des Vorturners oder nach Ausführung einer bestimmten Zahl Ausfallschritte erfolgen. Thätigkeiten der Arme, Schwingen und Stoßen, begleiten das Gehen mit Ausfall, welches auch aus dem Hockstand und im Wechsel seitwärts und vorwärts mit und ohne Drehung zu mannigfaltiger Darstellung gebracht werden kann.

Ordnungsübungen.

Der Fächer (Vergl. Lion VII. 131.)

Eine Flankensäule mit 8 Flankenreihen ist in der Mitte des Übungsplatzes aufgestellt. Jede Flankenreihe hat zwei Schritt Abstand von der anderen, die vorderen Führer halten Hand in Hand, in den Flankenreihen werden die Hände auf des Vormannes Schultern gelegt. Man erreicht die Aufstellung in der Form eines Fächers am schnellsten damit, daß, während die Führer der beiden äußeren Flankenreihen sich drehend

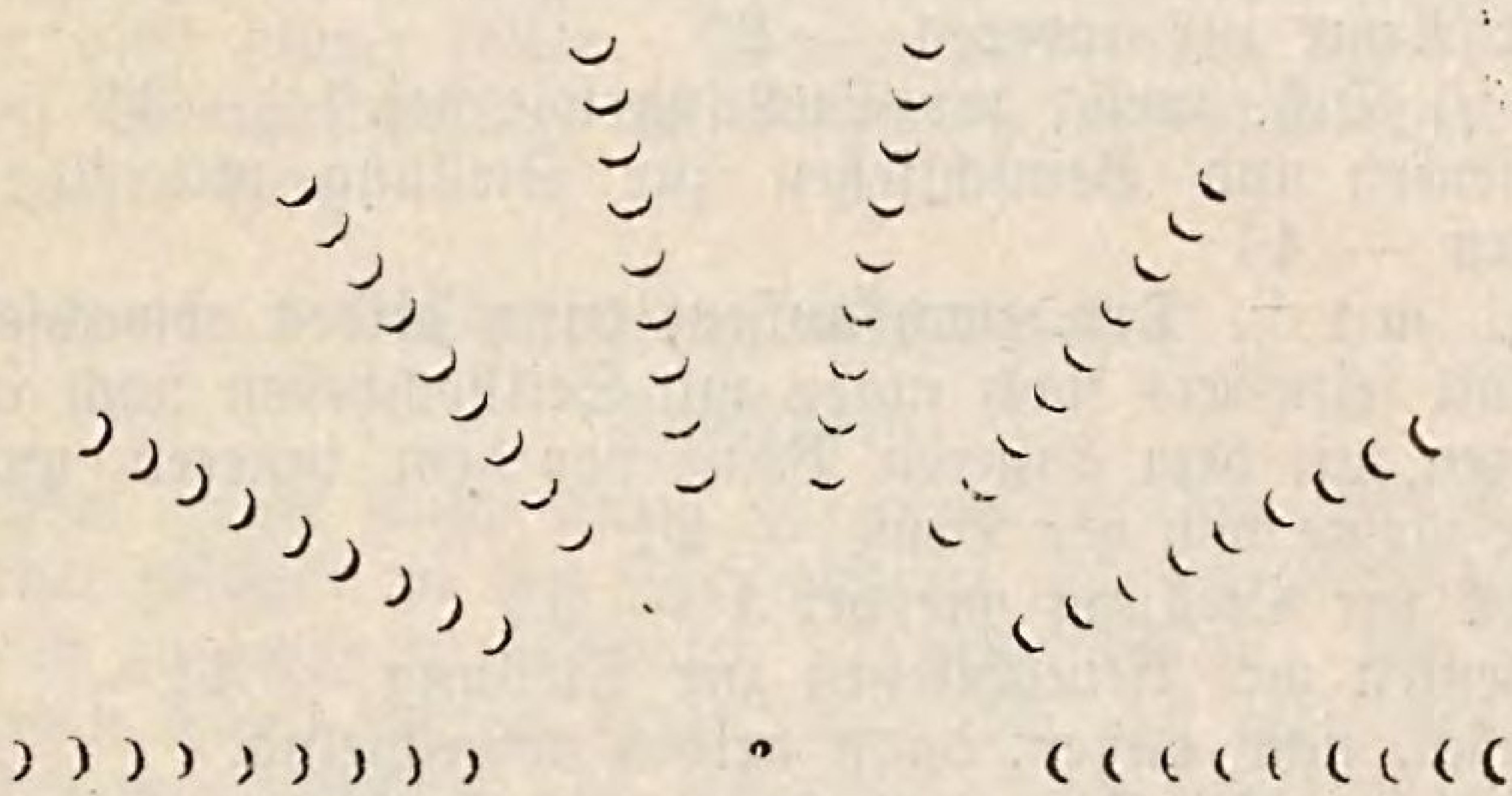


Fig. 210.

standhalten, alle anderen soweit zurückweichen, bis die Fächerform hergestellt ist und die vorderen Führer bei festem Griff und gestreckten Armen im Halbkreise neben einander stehen. Um genaue Richtung nehmen zu können, stellt sich der Vorturner in die Mitte des Kreises, den Flankenreihen als Richtungspunkt dienend. (**Fig. 210.**) Man kann auch mehrere Fächer neben einander stellen.

In den Flankenreihen wird zu zwei Schritt Abstand rückwärts geöffnet, die Flankenreihen werden als erste und zweite bezeichnet, und es beginnen die

Stabübungen.

Ausfälle mit Armschwingen, von je zwei Flankenreihen gegengleich ausgeführt.

Die Hände haben den Stab ristgriffs nahe an den Enden erfaßt.

1) Seitschrittstellung nach innen mit Vorhochheben beider Arme — 1!
Beugen des inneren Kniees mit Seitsenken nach innen zur Seithebhalte — 2!
Kniestrecken mit Hochheben — 3!
Armsenken mit Beinschließen zur Stellung — 4!
Desgl. nach außen, dann beides abwechselnd.

2) Vorschrittstellung mit $^1/_4$ Drh. nach innen und Vorheben des einen und Umlegen des anderen Armes — 1!
Kniebeugen des vornstehenden Beines mit Rückstrecken des gebeugten Armes — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Armsenken und Beinschließen zur Stellung mit $^1/_4$ Drh. nach vorn — 4!
Desgl. mit $^1/_4$ Drh. nach außen, dann beides abwechselnd.

3) Ausfall seitwärts nach innen mit Seitheben nach innen — 1!
Wechselbeugen der Kniee und Wechsel der Seithebhalte nach außen mit Überheben des inneren Armes — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Armsenken mit Beinschließen zur Stellung — 4!
Desgl. nach außen, dann beides abwechselnd.

4) Ausfall vorwärts mit 1/4 Drh. nach innen und Seithochhebhalte eines Armes — 1!
Halbe Drehung in der Ausfallstellung auf den Fersen und Wechselbeugen der Kniee mit Wechsel aus einer Seithebhalte der Arme zur anderen — 2!
Mit 1/2 Drh. zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Armsenken und Beinschließen zur Stellung mit 1/4 Drh. nach vorn — 4!
Desgl. mit 1/4 Drh. nach außen, dann beides abwechselnd.

5) Ausfall seitwärts nach innen mit Seithochheben nach innen — 1!
Kreuzen mit dem äußeren Beine vor dem inneren und Kreuzen der Arme vor der Brust — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Armsenken mit Beinschließen zur Stellung — 4!
Desgl. nach außen, dann beides abwechselnd.

6) Ausfall mit 1/4 Drh. nach innen und Hochheben beider Arme zur Haltung des Stabes quer (d. h. der eine Arm vor dem Gesicht, der andere hinter dem Hinterkopf) über dem Kopf — 1!
Vorbeugen des Rumpfes mit Abschwingen der Arme — 2!
Rumpfstrecken mit Hochheben der Arme — 3!
Armsenken und Beinschließen zur Stellung mit 1/4 Drh. nach vorn — 4!
Desgl. mit 1/4 Drh. nach außen, dann beides abwechselnd.

7) Ausfall seitwärts nach innen mit Seithochheben nach innen — 1!
Seitbeugen des Rumpfes nach innen mit Wechsel der Seithochhebhalte — 2!
Rumpfstrecken mit Wechsel der Hochhebhalte — 3!
Armsenken und Beinschließen zur Stellung — 4!
Desgl. nach außen, dann beides abwechselnd.

8) Ausfall vorwärts mit 1/4 Drh. nach innen und Schrägvorheben der Arme — 1!
Niederknieen mit Vorheben des einen und Überheben des anderen Armes — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Armsenken und Beinschließen zur Stellung mit 1/4 Drh. nach vorn — 4!
Desgl. mit 1/4 Drh. nach außen, dann beides abwechselnd.

80.

Gangarten.

Zusammenstellung verschiedener Schrittweisen (Vergl. Lion VII. 43—48.)

Sind mehrere oder alle die Gangarten, welche in den vorstehenden Gruppen beschrieben sind, von den Turnern eingeübt, so kann der Vorturner der mit gewöhnlichem Gang im Umzuge sich fortbewegenden Flankenreihe folgende Befehle zurufen:

Gehen auf den Zehen — marsch!
Gewöhnlicher Gang — marsch!

Stampfen beim 4. (5., 6., 7., 8. u. s. w.) Schritt — marsch!
Ohne Stampfen — marsch!
Gehen mit Nachstellen wechselnd l. und r. — marsch!
Gehen mit Schrittwechseln — marsch!
Gehen mit Kniewippen — marsch!
Gehen mit Knieheben — marsch!
Gehen mit Fersenheben — marsch!
Gehen mit Ausfallen vorwärts — marsch! u. s. w.

Will er die Kunst noch weiter treiben, so kann er mehrere Gangarten bestimmen, die z. B. nach 8 gewöhnlichen Schrittzeiten wechseln. Diesen Gangarten Armübungen hinzuzufügen, wird nach den gegebenen Anleitungen nicht schwer fallen. Ebenso wird auch das Laufen mit verschiedenen Beinthätigkeiten, wie Knieheben, Fersenheben und Spreizen, zu berücksichtigen sein.

Ordnungsübungen.

Buchstaben.

Es gehört einige Kunst dazu, auf den liegenden Linien von Buchstaben Turner geschickt zu den Freiübungen und in gefälliger Form — und gar noch zu lesbaren Wörtern — aufzustellen. Am besten wird man immerhin damit fahren, wenn man die zu bildenden Buchstaben auf dem Boden vorzeichnet und möglichst jedem einzelnen Turner seinen Platz bestimmt und kenntlich macht. Bei solcher Vorbereitung kann ohne weitere äußere Ordnung und ohne Aufenthalt aus einer Reihe oder aus

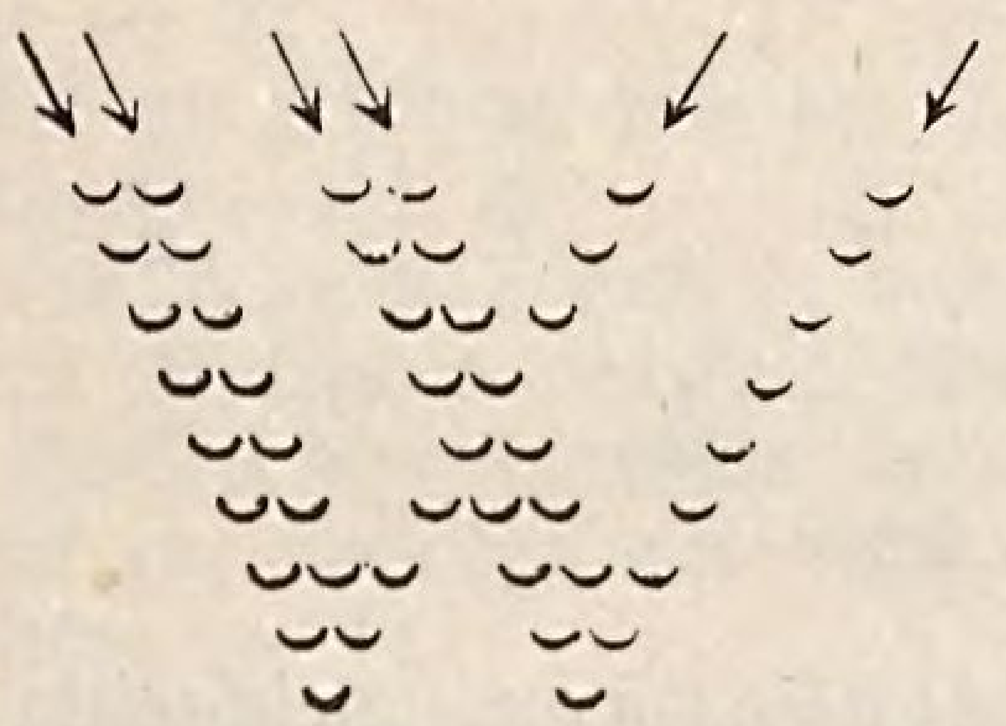


Fig. 211.



Fig. 212.

einem Ringe jedermann seine Stelle auf den Buchstabenlinien einnehmen. Schöner ist es aber, die Buchstaben in künstlichem Aufmarsche zu bilden. War ein Vorzeichnen der Linien durch irgend welche Umstände nicht zu beschaffen, so ist die Sicherheit und Schönheit in der Aufstellung durch mehrfache Übung anzustreben und zu erreichen.

Als Beispiele unter vielen anderen haben wir die Buchstaben W und H herausgegriffen, deren Aufstellung auf vorgezeichneten Linien mit ziehenden Flankenreihen erfolgt. Jede Flankenreihe zählt genau so viel Turner, wie Bogen in der Zeichnung stehen. Der Marsch auf die Linien des W ist mit Pfeilen kenntlich gemacht. (**Fig. 211.**) Zur Bildung des Buchstabens H stellt man anfänglich zwei Flankensäulen mit je 10 Paaren und eine Flankensäule mit 5 Paaren — oder 5 Flankensäulen mit je 5 Paaren auf und läßt diese auf die vorgezeichneten Linien ziehen. (**Fig. 212.**) Die Freiübungen der Gruppe 78 oder nach Wahl aus anderen Gruppen sind hierher zu übertragen.

Die Bildung solcher Buchstaben geschieht natürlich nicht an gewöhnlichen Übungstagen, sondern nur bei festlichen Anlässen, wie z. B. Jubiläen, bei der Aufführung von Fackelreigen u. s. w.

Gemischte Frei-, Hantel- und Stabübungen.

Für solche Fälle dürfte es sich auch empfehlen, die schon Seite 4 angedeutete gleichzeitige Darstellung von Frei-, Hantel- und Stabübungen kunstgerecht, nicht bloß, wie a. a. O. bemerkt ist, um aus der Not eine Tugend zu machen, in Anwendung zu bringen, indem man die Stabträger und die Hantelträger zwischen den waffenlosen Turnern angemessen verteilt.

Zur Vorbereitung auf dergleichen Vorführungen geben wir hier noch einige einfache Beispiele für die Mischung nur von Stabübungen und Hantelübungen, welche indes genügen werden, zu zeigen, wie wir es meinen.

Aufmarsch. Eine Flankenreihe von Viererreihen, deren Erste und Dritte Eisenstäbe, deren Zweite und Vierte Hantel tragen, zieht durch die Mitte des Übungsraumes. Nachdem Gehen an Ort geboten ist, befiehlt der Vorturner: In den Viererreihen l. Nebenreihen mit Öffnen zu 2 Schritt Abstand — marsch! Ferner: Alle Ersten und alle Dritten $^1/_4$ Drh. l., alle Zweiten und alle Vierten $^1/_4$ Drh. r. um! Und endlich: Alle einen Schritt l. seitwärts — marsch! (**Fig. 212** a.)

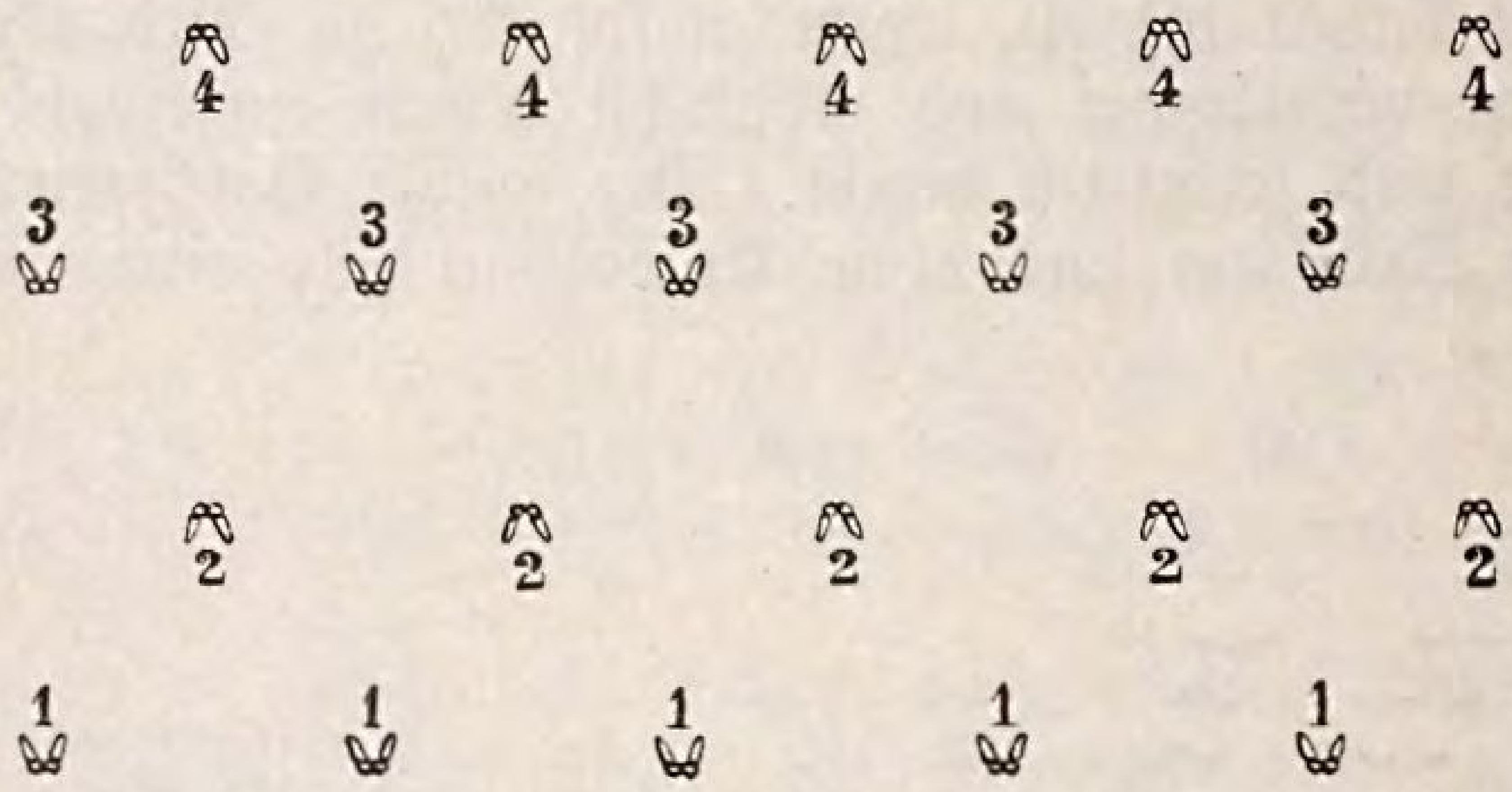


Fig. 212 a.

Stabübungen und Hantelübungen, gleichzeitig dargestellt mit Platzwechsel der Übenden und mit Austauschen der Handgeräte.

Die Hände ergreifen etwa $1^1/_2$ Körperbreiten weit ristgriffs oder kammgriffs den wagerecht vor dem Leibe gehaltenen Stab. Die Hantel werden in gewöhnlicher Weise, an jeder Körperseite ein Hantel speichgriffs getragen. Alle Turner beginnen und schließen ihre Übungen gleichzeitig.

A. Die Hantel- und die Stabübungen bestehen in gleichen Bewegungen, auch die etwa zugeordneten Bein- oder Rumpfthätigkeiten sind für alle Übenden die gleichen. Z. B. Vorheben der Arme mit Beinstellen l. und r. Nach mehrfachen Wiederholungen (etwa 8 mal) nehmen die, welche den Stab haben, diesen senkrecht in die l. Hand, die, welche die Hantel tragen, beide Hantel kreuzend, diese ebenfalls in die l. Hand. Die einander schräg Gegenüberstehenden wechseln in 4 oder 8 Schrittzeiten ihre Plätze und vertauschen, indem sie vorüber ziehen, die Handgeräte. Der Platzwechsel kann mit l. oder mit r. Ausweichen angeordnet werden. Nachdem die oben angegebene Übung von Allen wiederholt ist, wird wiederum der Platzwechsel und der Austausch der Geräte vorgenommen, und jeder Einzelne steht wieder auf seinem ursprünglichen Platze. Eine andere Übung folgt.

B. Die Hantelübungen sind verschieden von den Stabübungen, die etwa zugeordneten Bein- oder Rumpfthätigkeiten sind hingegen bei allen Übenden die gleichen. Z. B.

Stabübung: Hochstoßen mit Sprunge zum Seitgrätschstand.
Hantelübung: Seitstoßen mit Sprunge zum Seitgrätschstand.

Auch hierbei erfolgen der Platzwechsel und das Vertauschen der Geräte in gleicher Weise wie unter A. beschrieben ist.

C. Die Hantelübungen und die Stabübungen bestehen aus gleichen Bewegungen, die Bein- oder Rumpfthätigkeiten aber sind verschieden. Z. B.

Stabübung: Seitstellen mit Vorheben — 1!
Rückbeugen des Rumpfes mit Hochheben — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!
Hantelübung: Kniebeugen halbtief mit Vorheben — 1!
Kniestrecken mit Vorbeugen des Rumpfes und Hochheben — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!

Nach dem Platzwechsel und Austausche der Geräte erfolgt die Wiederholung.

D. Die Hantel- und die Stabübungen sind wie die Bein- oder Rumpfthätigkeiten verschieden. Z. B.

Stabübung: Niederknieen auf ein Knie mit Vorheben — 1!
Ausfall vorwärts mit dem knieenden Bein und Vorhochheben der Arme — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!
Hantelübung: Ausfall vorwärts mit Vorhochheben — 1!
Weites Rückstellen des Ausfallbeines und Niederknieen auf dasselbe mit Senken der Arme zur Vorhebhalte — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung — 4!

Platzwechsel, Austausch der Geräte und Wiederholung.

Nach den gegebenen Beispielen wird eine weitere Auswahl von ähnlichen Übungen dem Vorturner keine sonderlichen Schwierigkeiten bereiten. Zum Schlusse möge aber darauf hingewiesen sein, daß die Darstellung der Übungen mit Platzwechsel und Austausch der Geräte in einem bestimmten rhythmischen Wechsel gebracht werden kann. Dazu folgendes Beispiel:

Ausfall l. seitwärts mit Seitheben beider Arme linkshin — 1!
Wechselbeugen der Kniee mit Wechsel der Seithebhalte rechtshin — 2!
Zurück zur Stellung wie bei 1 — 3!
Stellung mit 1/4 Drh. l. beim Beinschließen — 4!

Bei viermaliger Wiederholung zusammen	16 Zeiten,
Platzwechsel mit Vertauschen der Geräte in	8 „
Wiederholung des Ausfalls, aber diesesmal r. seitwärts mit 1/4 Drh. in jeder 4. Zeit in	16 „
Platzwechsel mit Vertauschen der Geräte in	8 „
	Zusammen 48 Zeiten.

Oder:

Beispiel für ein Schauturnen.

Die in einer Flankenreihe stehenden Turner werden zu zweien abgezählt. Während des Umzuges erhält jeder Erste einen Eisenstab, jeder Zweite ein Paar Hantel. Die Flankenlinie zieht mit Nebenreihen zu Paaren in die Mitte des Übungsraumes. Nach der Anzahl der Turner werden mehrere (2, 3, 4) Stirnsäulen von Paaren neben einander gestellt und in den Reihen und Rotten zu 3 Schritt Abstand geöffnet. Die nun folgenden Stabübungen und Hantelübungen führen alle Turner gleichzeitig aus.

Stabübungen.	**Hantelübungen.**
1) Vorhochheben mit Zehenstand.	1) Seitheben mit Kniebeugen halbtief.
2) Vorheben mit Kniebeugen zum Hockstand.	2) Seithochheben mit Sprunge zum Seitgrätschstand.
3) Rückbeugen mit Vorhochheben.	3) Vorbeugen mit Seitheben.
4) Fechterausfall seitwärts.	4) Fechterausfall seitwärts.

Nach sicherer Einübung:

5) Hinterreihen der Hanteltragenden (der Zweiten) hinter die Stabtragenden (die Ersten) in 8 Zeiten, danach die erste Freiübung von allen in 8 Zeiten.

6) Die Zweiten gehen auf ihre früheren Plätze zurück in 8 Zeiten, danach die zweite Freiübung von allen in 8 Zeiten.

7) Hinterreihen der Ersten hinter die Zweiten in 8 Zeiten, danach die dritte Freiübung von allen in 8 Zeiten.

8) Die Ersten gehen auf ihre früheren Plätze zurück in 8 Zeiten, danach die vierte Freiübung von allen in 8 Zeiten.

9) Die Ersten und die Zweiten wechseln in 8 Zeiten die Plätze, danach die erste Freiübung von allen in 8 Zeiten.

10-12) Noch dreimaliger Platzwechsel wie bei 9. und die zweite, dritte und vierte Freiübung.

Alle: Niederlegen der Geräte, Platzwechsel. Die Ersten bekommen jetzt die Hantel, die Zweiten die Stäbe; es hat also ein Austauschen der Geräte stattgefunden. Nach dem Aufheben der Geräte sichere Erlernung der Freiübungen und Wiederholung der vorangegangenen Übungsfälle, dann:

13) Niederlegen der Geräte, Platzwechsel und Aufheben der Geräte in 8 Zeiten, danach die erste Freiübung von allen in 8 Zeiten.

14-16) Noch dreimaliger Platzwechsel wie bei 13. mit der zweiten, dritten und vierten Freiübung.

Neunter Abschnitt.

Übungen mit gegenseitiger Unterstützung.

Vorbemerkungen: Die Bedeutung der Übungen mit gegenseitiger Unterstützung (Lion VII. 134 u. 143) beruht darauf, daß sie einerseits die engste Verbindung von Frei- und Ordnungsübungen darstellen, anderseits unmittelbar auf Thätigkeiten hinweisen, welche das praktische Leben in der gemeinsamen Bewältigung vieler Aufgaben stellt, die dem Einzelnen zu schwer sind, die nur durch geordnete und in einandergreifende Arbeit Mehrerer gelöst werden können. Der erstere Umstand bringt es mit sich, daß man sie mit Vorliebe dann anwendet, wenn es gilt, wohlgefällige Bewegungsbilder vorzuführen, der letztere daß man ihren völligen Ausbau dem Werkleben überläßt und von diesem erwartet; beide Umstände führen dazu, ihrer Pflege auf den Turnplätzen bestimmte enge Grenzen zu ziehen; sie sind daher hier zur Übung auch nur in einer geringeren Zahl von Beispielen der einfachsten Art in Gruppen vorgelegt, deren Durchführung von dem Vorturner wie von den Übenden weniger besondere Kunst und Geschicklichkeit als vielmehr Willigkeit und Genauigkeit heischt.

81.

Kniebeugen mit Armheben.

Eine Flankenreihe zieht im Umzuge l. zum geschlossenen Flankenring. Abzählen zu Ersten und Zweiten. R. Nebenreihen der Zweiten neben die Ersten — marsch! Mit 1/4 Drh. nach innen — um! Jetzt stehen die Einzelnen in den Paaren Gesicht gegen Gesicht. (**Fig. 213.**)

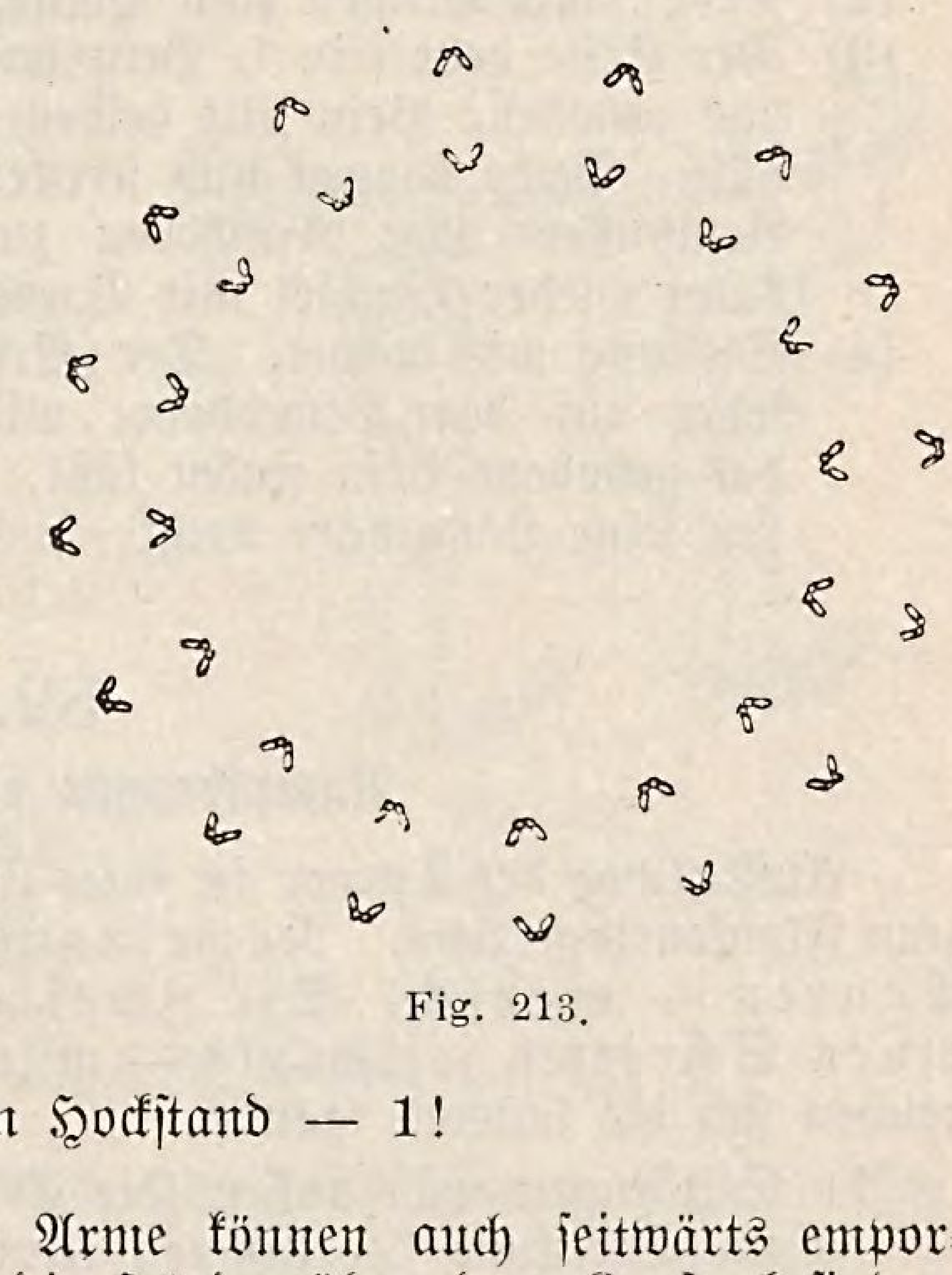


Fig. 213.

Jeder Erste reicht seinem Zweiten die Hände.

1) Die Ersten: Kniebeugen halbtief — 1!
Kniestrecken — 2!
Die Zeiten: Desgl.
2) Desgl. wechselnd, wenn der eine beugt, streckt der andere, auch mit Hochheben beider Arme.
3) Desgl. beide beugen und strecken zugleich, wobei auch die Arme seitwärts gezogen und ausgebreitet werden können, ohne den Griff aufzugeben.
4) Die Ersten Kniebeugen zum Hockstand — 1!
Kniestrecken — 2!
Die Zweiten: Desgl., die Arme können auch seitwärts emporgezogen werden, bis sich die Hände über dem Kopfe befinden.

5) Desgl. wechselnd, der eine beugt, der andere streckt.
6) Desgl. beide beugen und strecken zugleich. Erschwert wird die Übung, wenn die Arme beim Beugen seitwärts hinaufgeschwungen werden und beim Strecken der Beine wieder seitwärts herabsinken. Man verschlinge hierbei die Hände so, daß bei der Senkhalte der Arme die inneren Handflächen nach oben, bei der Hochhebhalte die äußeren Handflächen nach oben gedreht sind.
7) Die Ersten: Kniebeugen zum Hockstande mit Vorspreizen l. (**Fig. 214.**) — 1! Kniestrecken mit Beinschließen (oder ohne Beinschließen fortgesetzt Beugen und Strecken) — 2!
Die Zweiten: Desgl.
Desgl. mit Vorspreizen r., dann beides fortgesetzt im Wechsel und wechselnd von den Ersten und den Zweiten ausgeführt.



Fig. 214.

8) Desgl. beide Beugen und Strecken zugleich mit Vorspreizen wechselnd l. und r.
9) Beide legen die l. Hand auf des Gegenmannes r. Schulter, zugleich hiermit hebt jeder sein l. Bein nach vorn, welches vom Gegner mit der r. Hand am Unterschenkel ergriffen und festgehalten wird.
Desgl. legen beide die r. Hand auf des Gegenmannes Schulter und heben das r. Bein, welches mit der l. Hand gehalten wird.
10) In der Stellung wie 9 fortgesetztes Hüpfen im Stand auf einem Bein, auch Hüpfen nach außen, nach der Kreismitte, seitwärts und mit Drehen um die Längenaxe.
11) In der Stellung wie 9 Kniebeugen halbtief und Kniestrecken.
12) Desgl. mit Beugen zum Hockstand.
13) Der Erste hebt sein l. Bein nach vorn vor den Zweiten, welcher das gehobene Bein mit beiden Händen am Fuße erfaßt und festhält. Beide beugen und strecken die Kniee, wobei auch dem Ersten Armstoßen oder Armheben zugewiesen werden kann. Wechsel, dann wieder Wechsel mit Vorheben des r. Beines.
14) Stellung wie vorher. Der Erste, der das Bein gehoben hält, kehrt auf dem Standbeine mit $^1/_2$ Drh., ohne daß der Zweite das gehobene Bein sinken läßt, welches sich in seinen Händen halb um seine Längenaxe dreht.

82.

Rumpfbeugen und Ausfall.

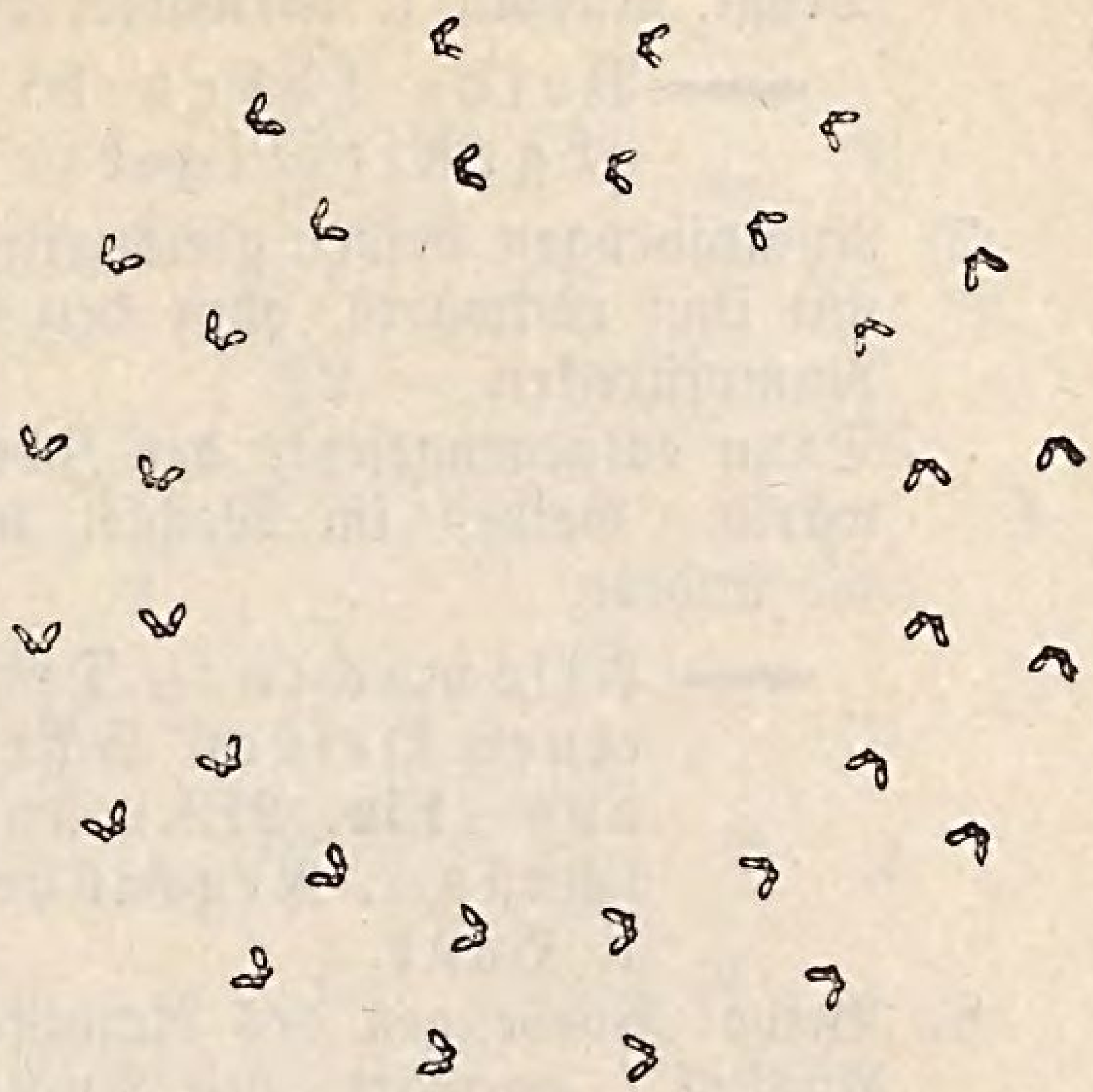
Aufstellung der Turner in einer Flankenreihe, welche im Umzuge r. zum Flankenringe zieht. Nacheinanderfolgend l. Nebenreihen zu Paaren — marsch! Die Zweiten öffnen die Paare durch einen Schritt l. seitwärts — marsch! (**Fig. 215.**) Erste und Zweite reichen sich die inneren Hände.

1) Seitbeugen nach außen (die Ersten beugen r., die Zweiten l.) bis zur Streckung der inneren Arme — 1!
Rumpfstrecken — 2!

— Alle l. kehrt — um! Hierbei Lösen des Griffes der Hände und Wiedererfassen der inneren Hände nach vollendeter Drehung.

Seitbeugen nach außen — 1!
Rumpfstrecken — 2!

— Alle r. kehrt — um! und fortgesetzte Wiederholungen.


Fig. 215.

2) Ausfall seitwärts nach außen — 1!
Beinschließen zur Stellung — 2!

— Alle l. kehrt — um! Lösen des Griffes und Wiedererfassen der inneren Hände nach vollendeter Drehung.

Ausfall seitwärts nach außen — 1!
Beinschließen zur Stellung — 2!

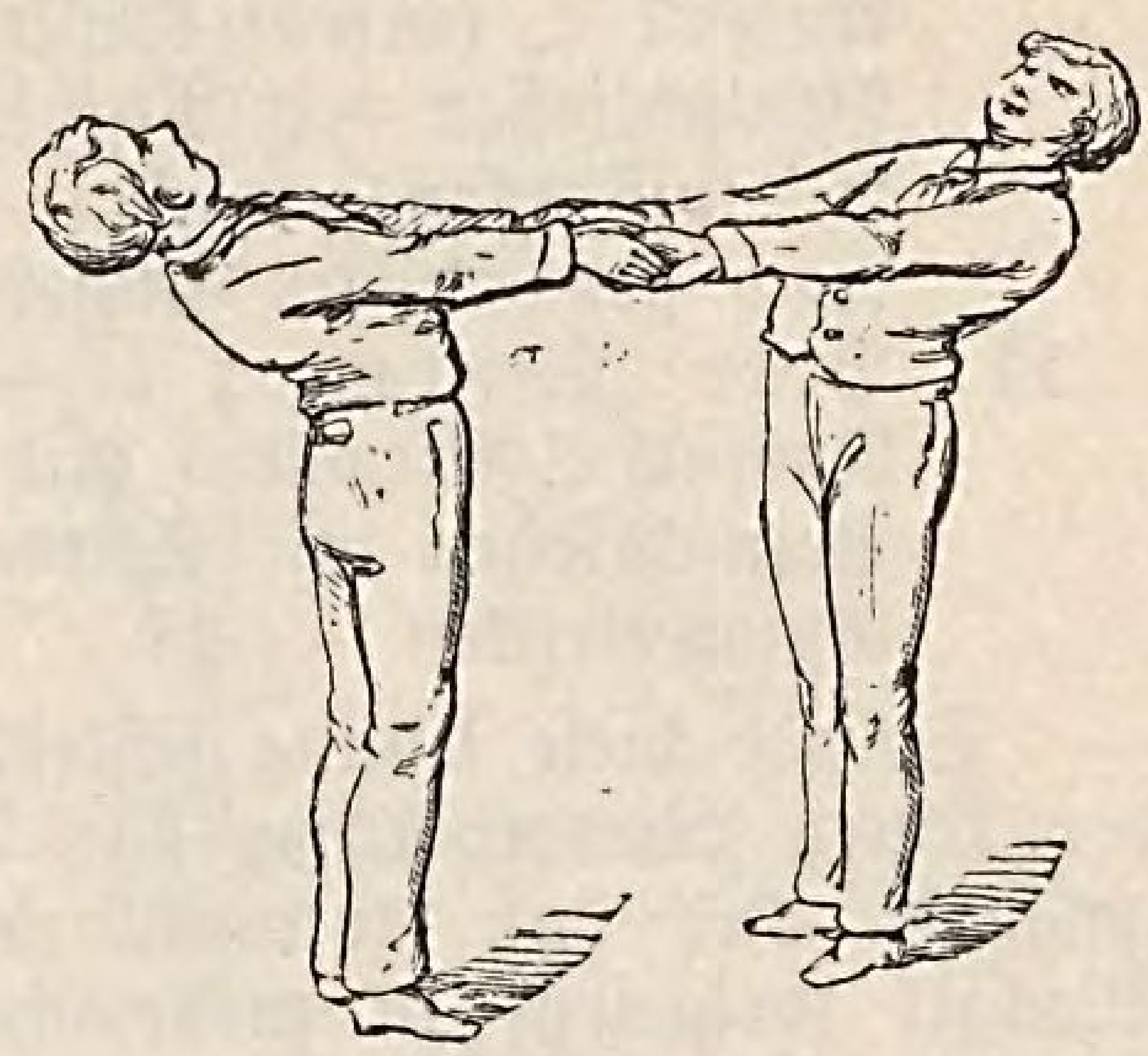
— Alle r. kehrt — um! Fortgesetzte Wiederholung.

Beim Ausfalle kann der Vorturner Stoßen mit dem freien Arm in irgend einer Richtung — oder wechselnd in mehreren Richtungen — anordnen.

— Alle drehen mit $^1/_4$ Drh. Gesicht gegen Gesicht — um! (**Fig. 216.**) und reichen dem Gegenmanne beide Hände.

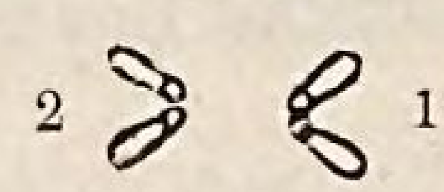

Fig. 216.

3) Rückbeugen beider, wobei sich die Arme bis zu wagerechter Höhe heben — 1! (**Fig. 217.**)
Rumpfstrecken — 2!


Fig. 217.

4) Rückstellen r. zur Ausfallstellung l. mit Hochheben beider Arme — 1!
Beinschließen zur Stellung — 2!
Desgl. Rückstellen l. zur Ausfallstellung r., dann abwechselnd l. und. r.

— Alle kehren mit $^1/_2$ Drh. Rücken gegen Rücken — um! (**Fig. 218.**) und reichen dem Hintermanne die Hände.


Fig. 218.

5) Vorbeugen beider — 1! Die Hände bleiben grifffest.
Rumpfstrecken — 2!

6) Ausfall l. vorwärts — 1! Das ausfallende Bein darf nur mäßig weit vorgestellt werden, damit die Hände ihren Griff behalten können.

Beinschließen zur Stellung — 2!
Desgl. Ausfall r. vorwärts, dann abwechselnd l. und r.

— Beide heben die Arme hoch und erfassen gegenseitig die Hände über dem Kopf.

7) Rumpfbeugen beider gleichzeitig, des Ersten vorwärts, des Zweiten mit ihm rückwärts, ohne den Griff zu lösen — 1!
Rumpfstrecken — 2!
Dann entgegengesetzt, der Zweite beugt vorwärts, der Erste rückwärts. Beides im Wechsel und aus einer Beughalte sogleich in die andere.

— Alle machen ½ Drh. l. um, weichen einen kleinen Schritt l. seitwärs aus (**Fig. 219.**) und reichen dem schräg r. Gegenüberstehenden die r. Hand.

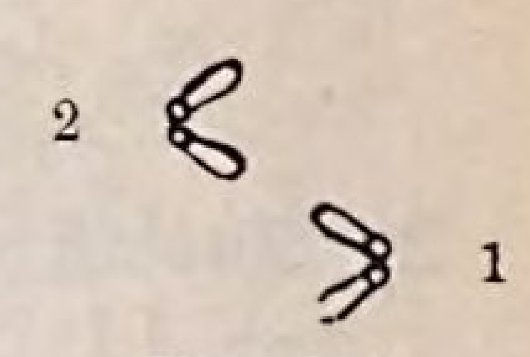


Fig. 219.

8) Beide: Vorbeugen des Rumpfes — 1!
Ausfall l. vorwärts mit Rumpfstrecken — 2!
Beinschließen mit Vorbeugen — 3!
Rumpfstrecken — 4!
Einige Wiederholungen, darauf:

9) Beide: Seitbeugen des Rumpfes l. — 1!
Ausfall r. seitwärts mit Rumpfstrecken — 2!
Beinschließen mit Seitbeugen l. — 3!
Rumpfstrecken — 4!

Nach mehrfacher Übung wird bei der letzten Wiederholung das Beinschließen mit dem l. Bein an das rechte bewirkt, wodurch die Aufstellung der Übenden so verschoben wird, wie **Fig. 220** zeigt. Der Griff der r. Hände wird gelöst und die l. Hände erfassen sich.

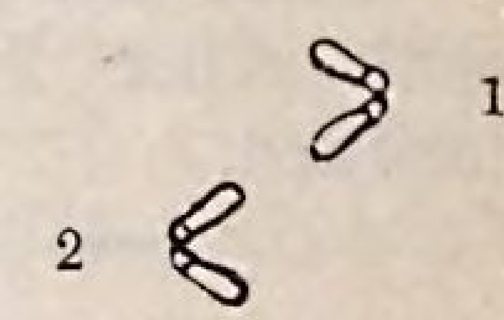


Fig. 220.

10) Beide: Vorbeugen des Rumpfes — 1!
Ausfall r. vorwärts mit Rumpfstrecken — 2!
Beinschließen mit Vorbeugen — 3!
Rumpfstrecken — 4!
Nach gewonnener Sicherheit:

11) Beide: Seitbeugen r. — 1!
Ausfall l. seitwärts mit Rumpfstrecken — 2!
Beinschließen mit Seitbeugen r. — 3!
Rumpfstrecken — 4!

Sobald diese Übung fehlerlos gelingt, kann man anordnen, daß bei der letzten Wiederholung das Beinschließen mit dem r. Bein an das l. geschieht und daß nunmehr die Übungen 8—11 in ununterbrochenem Wechsel fortgesetzt in mehrfachen Wiederholungen zur Ausführung gelangen. Dem freien Arme können Thätigkeiten im Heben oder Stoßen beim Rumpfbeugen und beim Ausfallen zugewiesen werden.

83.

Liegestütz und Hangstand.

Eine Flankenreihe zieht im Umzuge zum geschlossenen Stirnring, das Gesicht nach außen. Abzählen zu Ersten und Zweiten. Die Zweiten einen Schritt vorwärts — marsch! Alle Zweiten kehren — um (**Fig. 221.**) und geben jedem Gegenmann eine Hand.

1) Die Ersten: Weites Rückstellen des l. Beines mit Kniebeugen r. — 1! Schließen mit dem gebeugten rechten Beine an das zurückstehende l. Bein zum Liegestütz auf den Händen der Zweiten — 2! Beugen und Vorstellen des l. Beines — 3! Beinschließen u. Strecken zur Stellung — 4! Desgl. die Zweiten.

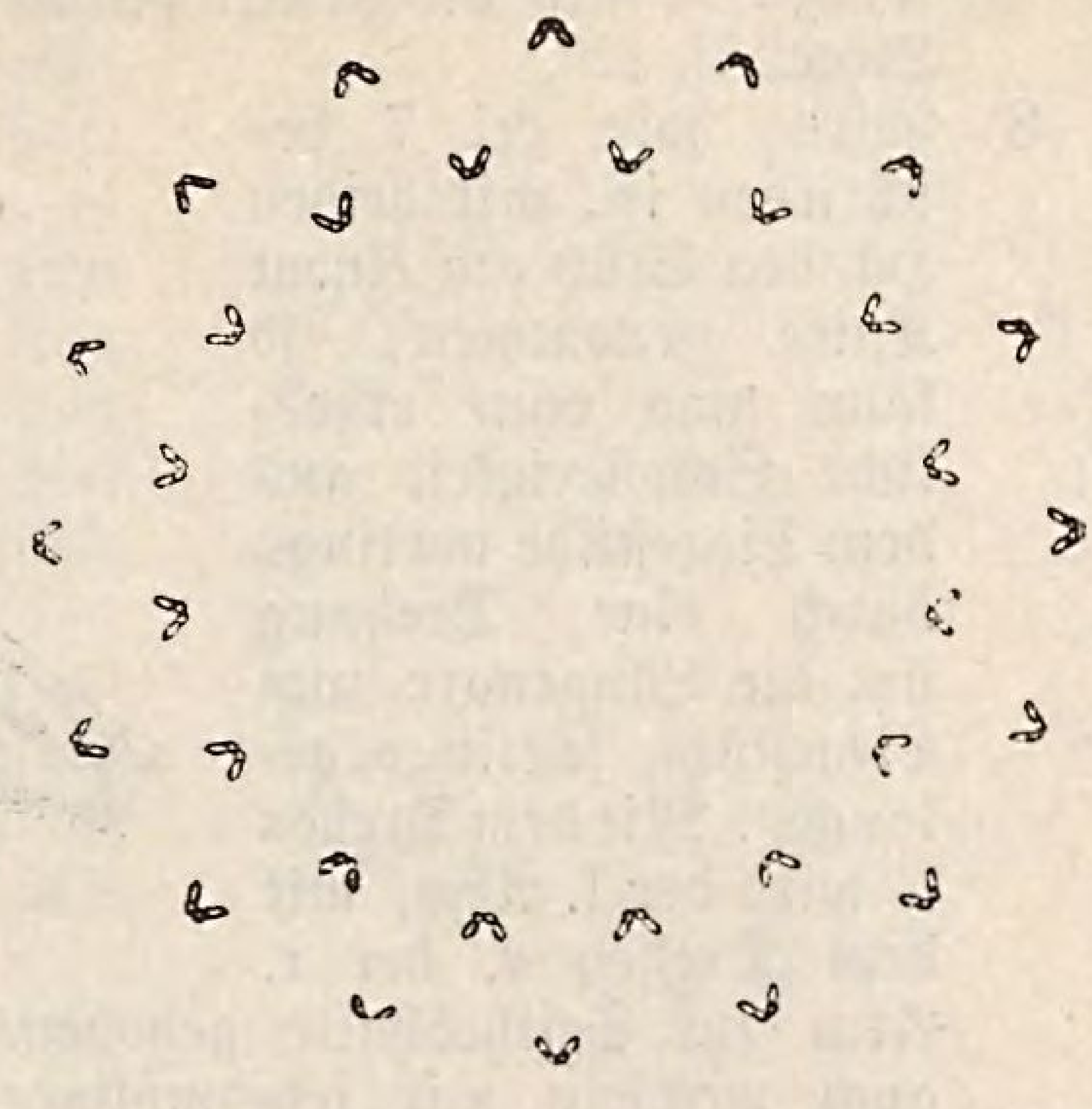


Fig. 221.

2) Liegestütz wie 1. Die Stehenden heben die Arme wagerecht und höher nach vorn und senken sie wieder zur Senkhalte herab.

3) Liegestütz wie 1. Die Stehenden und Stützenden spreizen langsam möglichst hoch nach hinten.

4) Desgl. Armheben und Spreizen wie bei 2 und 3 gleichzeitig ausgeführt.

5) Die Zweiten legen die gefalteten fest verschlungenen Hände auf die Brust und stellen einen Fuß zur kleinen Schrittstellung seitwärts. Die Ersten greifen von oben in die Ellenbogen der Zweiten und schwingen beide Beine nach vorn zum Hangstande vorlings mit gestreckten Armen. Die Zweiten können einigemale die Kniee mäßig beugen, während die Ersten im Hangstande verweilen und sich erst dann aufrichten, wenn das Verhalten der Übenden wechseln soll, oder um den Hangstand zu wiederholen.

6) Desgl. Stand und Griff wie 5. Die Beine werden zum Hangstande vorlings zurückgeschwungen. (**Fig. 222.**) Nach einigen Wiederholungen können aus dem Hangstande vorlings die Beine mit kräftigem Rucke nach vorn zum Hangstande rücklings und wieder zurück zum Hangstande geschwungen werden. Vor- und rücklings beziehen sich auf das Verhalten zum Boden.

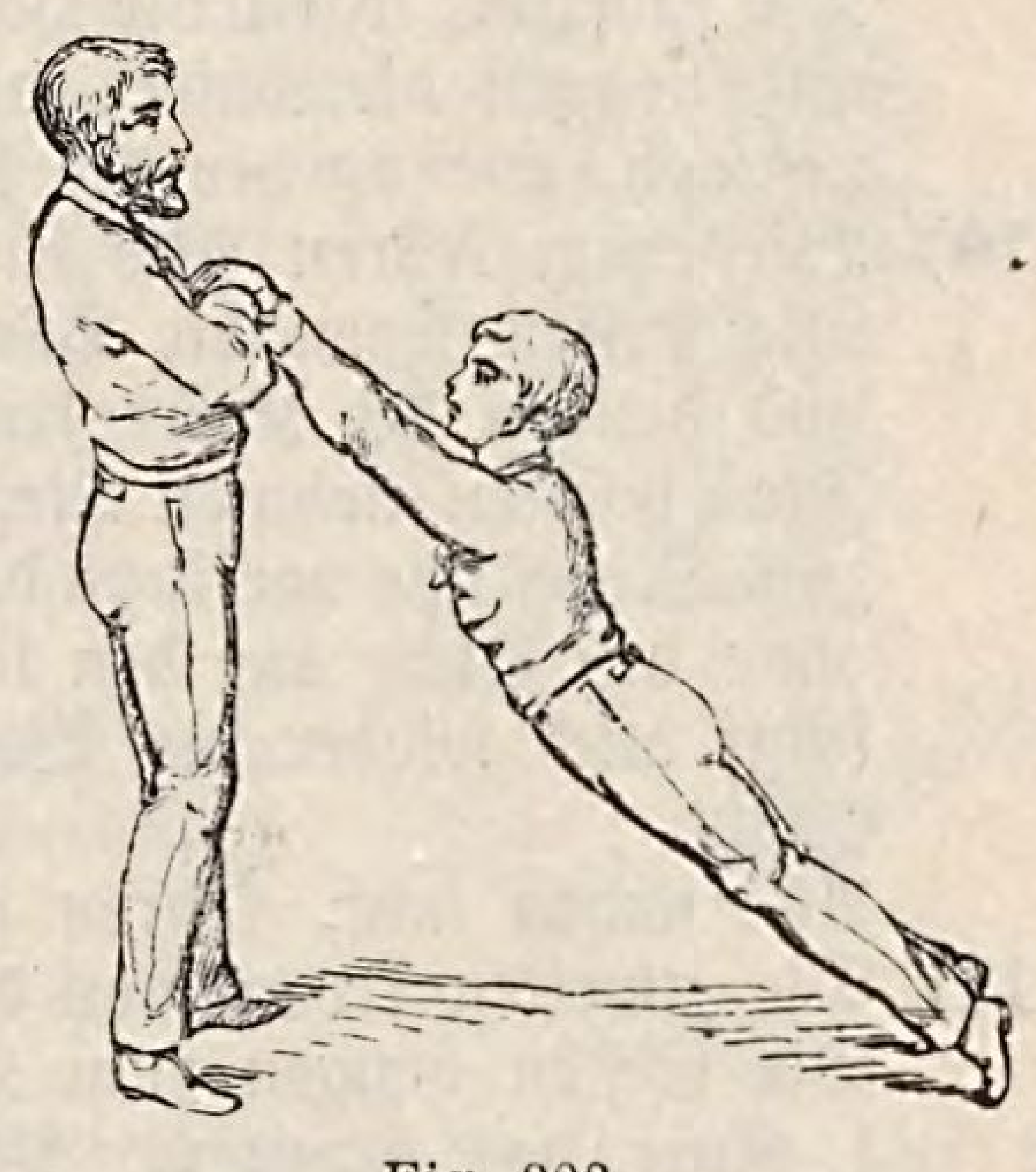


Fig. 222.

7) Die Zweiten legen die Hände auf die Schultern der Nebenmänner und beugen die Kniee halbtief. Die Ersten, welche zwischen die Zweiten treten, greifen auf die Kniee derselben und stellen die Beine zurück zum Liegestütz. (Vergl. **Fig. 223.**)

In diesem Liegestütze kann der Stütz der Hände derart wechseln, daß beide Hände bald auf das Knie zur Rechten, bald auf das zur Linken greifen.

Desgl. beugen die Ersten die Kniee, und die Zweiten nehmen den Liegestütz ein.

8) Wird, wie bei 7 beschrieben ist, mit beiden Händen Stütz auf einem Kniee genommen, so kann man ohne erhebliche Schwierigkeit aus dem Liegestütze vorlings durch eine Drehung um die Längenaxe zum Liegestütze seitlings gelangen. Mit dem Drehen l. wird der l. Arm, mit dem Drehen r. der r. Arm zur Seithebhalte gehoben. Dieser Liegestütz seitlings kann auch wechseln mit jedesmaliger halber Drh. aus dem Stütz auf dem einen Kniee zum Stütz auf dem anderen.

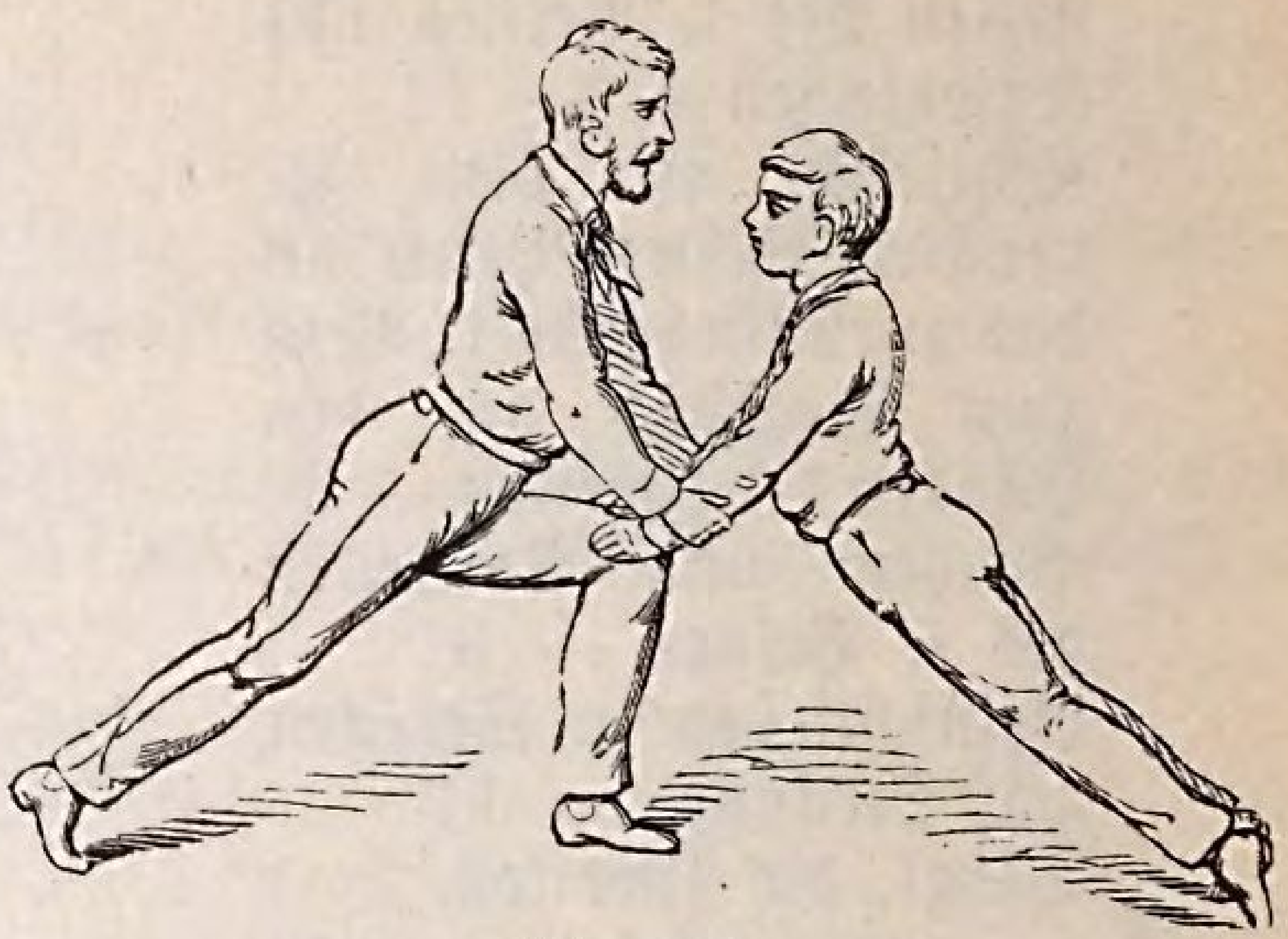


Fig. 223.

9) Die Ersten kehren mit halber Drh. l. um, behalten aber ihren Stand zwischen den Zweiten.
Alle haben also jetzt das Gesicht nach der Mitte des Kreises gerichtet. Die Ersten legen die Hände auf die Schultern der Nebenmänner und beugen die Kniee halbtief.
Die Zweiten beugen bis zum Hockstand, stützen die Hände auf die Kniee des Ersten und strecken die Beine nach vorn zum Liegestütze rücklings. Dieser Wechsel von Hockstand und Liegestütz wird mehrfach von den Zweiten wiederholt. Dann
Alle kehren l. um, haben also jetzt das Gesicht nach außen gerichtet. Die Zweiten legen die Hände auf die Schultern der Nebenmänner und beugen die Kniee, auf welchen die Ersten ihren Liegestütz so nehmen, wie vorher die Zweiten.

10) Wiederum kehren Alle links um mit Gesicht nach innen.
Die Ersten legen die Hände auf die Schultern der Nebenmänner und beugen die Kniee halbtief.
Die Zweiten nehmen Liegestütz rücklings und wechseln aus diesem zum Liegestütze vorlings durch Zurückschwingen der hockenden Beine, ohne den Stütz auf den Knieen der Ersten aufzugeben. Ebenso erfolgt auch wieder der Wechsel zum Liegestütze rücklings und fortgesetzt.
Alle stehen auf, kehren sich nach außen und wechseln die Rollen.

11) Die Zweiten treten vor die Ersten und nehmen Ausfallstellung l. Die Ersten beugen zum Hockstand und legen die Hände auf das l. Knie des Zweiten. Mit einem kurzen Aufhüpfen streckt der Erste rückwärts die Beine zum Liegestütze vorlings, wobei der Zweite die Unterarme des Ersten ergreift und festhält. (**Fig. 223.**) Nachdem von beiden die Stellung wieder eingenommen ist, wechselt für beide die Thätigkeit.

84.

Drehungen um die Breitenaxe des Leibes.

Aufstellung der Turner in einer Flankenreihe und Zug derselben zum geschlossenen Stirnring, in welchem zu Paaren abgeteilt wird. (**Fig. 224.**)

1) Die Ersten legen die verschlungenen (gefalteten) Hände auf die Brust und nehmen, um fester stehen zu können, eine Vorschrittstellung l. oder r. ein. —
Die Zweiten: Kniebeugen zum Hockstande mit Griff von außen und unten (das ist von den Seiten der Nachbarn her) und in die Ellenbogengelenke der Ersten. —
Nachdem hier fester Griff genommen ist, heben mit $^1/_2$ Drh. um die Breitenaxe die Zweiten die Beine zum Abhang. —
Kurze Zeit verweilen die Zweiten im Abhang und senken auf Befehl des Vorturners die Beine auf demselben Wege zurück zum Hockstand. —

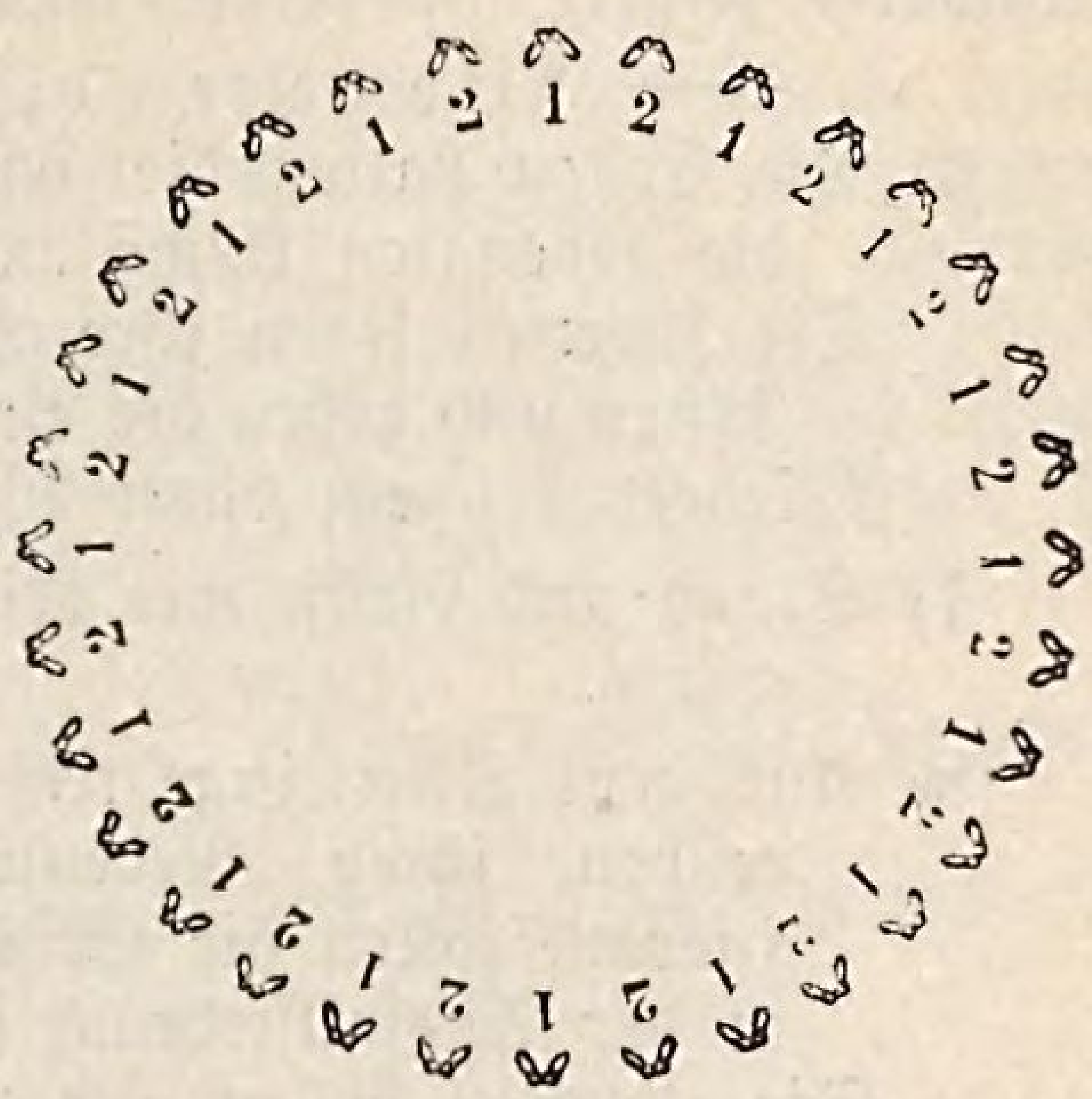


Fig. 224.

Einige Wiederholungen werden genügen, ausreichende Sicherheit zu gewinnen, dann wechseln die Ersten und die Zweiten ihr Verhalten so, daß die Zweiten als Stützen dienen, an welchen die Ersten üben. Ein gleiches Verfahren wird auch später bei allen anderen Übungen eingehalten.

2) Die Ersten halten die verschlungenen Hände auf der Brust und nehmen eine kleine Vorschrittstellung ein. —
Die Zweiten: Kniebeugen zum Hockstande mit Griff in den Ellenbogengelenken der Ersten. —
Überschlag rückwärts (ganze Drh. um die Breitenaxe) der Zweiten im Hang an den Ellenbogengelenken der Ersten. —
Mehrmalige Wiederholung, dann Wechsel der Übenden. Erschwert wird die Übung, wenn die den Überschlagenden Haltenden die Hände nicht auf der Brust verschlingen, sondern so frei halten, wie **Fig. 225** zeigt.

3) Überschlag rückwärts wie bei 2 und, ohne den Griff zu verändern, Überschlag vorwärts. –
Mehrfache Wiederholung, dann Wechsel der Übenden.

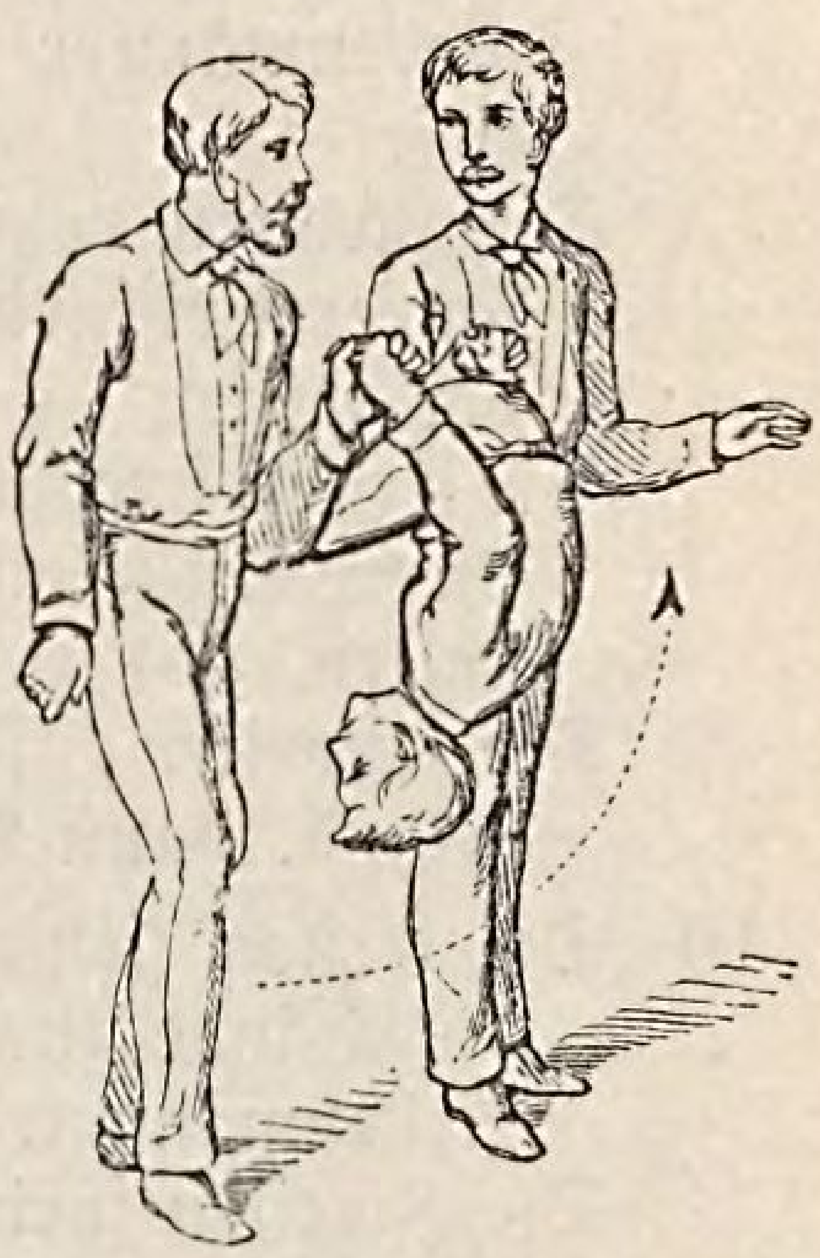


Fig. 225.

4) Die Ersten halten in einer Vorschrittstellung die Hände auf der Brust verschlungen.
Die Zweiten stecken ihre Arme von oben in die gebeugten Arme der Ersten, so daß Ellenbogengelenk auf Ellenbogengelenk ruht und heben die Beine mit $^1/_2$ Drh. um die Breitenaxe zum Abhang. —
Nach einigem Verweilen im Abhange befiehlt der Vorturner die rückgängige Bewegung zum Stand.
Einige Wiederholungen, dann Wechsel der Übenden.

5) Stand und Hang an den Armen, wie bei 4, und ganze Drh. um die Breitenaxe (Überschlag) vorwärts zum Stand.

Bleibt hierbei Arm auf Arm liegen, so kann sofort der Überschlag rückwärts folgen und beides mehrfach wechseln.

—— Alle gehen einen Schritt rückwärts.

6) Die Ersten halten die festverschlungenen Hände hinterm Nacken, die gebeugten Arme weit ausbreitend. —

Die Zweiten legen ihre Hände ristgriffs auf die Oberarme der Ersten und heben die Beine zum Abhang, Senken zum Stand und Wiederholungen, dann Wechsel der Übenden.

7) Stand und Griff, wie bei 6, mit Überschlagen rückwärts und vorwärts.

8) Aus dem Stirnringe treten die Ersten einen Schritt rückwärts und reichen ihren Nebenmännern die Hände mit festem Griff. Hierauf fallen die Ersten l. oder r. vorwärts aus und bleiben in der Ausfallstellung stehen.

Die Zweiten stellen sich mit dem Rücken gegen die griff-festen Hände der Ersten und legen ihre Hände ristgriffs auf die Schultern der Ersten. Aus dieser Stellung Überschlag rückwärts der Zweiten. Diese ganze Drh. um die Breitenaxe wird von den Ersten dadurch unterstützt, daß sie mit ihren Armen, deren Hände am Kreuze der Zweiten liegen, das Überschlagen durch Heben erleichtern und sichern.

Einige Wiederholungen, dann Wechsel der Übenden.

9) Alle Ersten treten einen Schritt vorwärts, legen ihre Hände seitwärts auf die Schultern der Nebenmänner und beugen die Kniee halbtief. —

Die Zweiten nehmen hierauf Stütz kammgriffs, schwerer ristgriffs (**Fig. 226.**) auf den Armen der Ersten. —

Die Ersten strecken die Kniee, wobei die Zweiten ihren Stütz auf den Armen der Ersten behalten. —

Die Zweiten, Felgabschwung vorwärts zum Stand, dann Wechsel der Übenden.

10) Die Ersten stehen in einer Vorschrittstellung, die Hände zur Seite auf den Schultern der Nebenmänner.

Die Zweiten springen zum Stütz auf den Armen der Ersten, mit Rist- oder Kammgriff Felgabschwung vorwärts, dann Wechsel der Übenden.



Fig. 226.

11) Wie 9 Felgaufschwung mit Rist- oder Kammgriff zum Stütz auf den Armen, Felgabschwung vorwärts.

Bei dem Überschlagen vorwärts oder rückwärts ist die Schwierigkeit der Übung dadurch zu steigern, daß die anfänglich gebeugt gehaltenen Knie- und Hüftgelenke immer mehr gestreckt, die anfangs schnellen Drehungen um die Breitenaxe aber langsamer werden. Zuordnung verschiedener Beinthätigkeiten während des Überschlagens sowohl wie auch im Abhange bestimme der Vorturner nach eigenem und Ermessen nach den Fähigkeiten der Übenden.

85.

Übungen zwischen zwei Stangen.

Fünf möglichst gleich große und schwere Turner stellen sich in einer geschlossenen Flankenreihe auf. Jeder Erste holt sodann ein Springstangenpaar herbei, stellt die Stangen neben seinen Fußspitzen senkrecht auf den Boden und läßt sie mit Anlehnung an seine Schultern langsam nach hinten hinunter, bis jede von den Hintermännern ruhig erfaßt werden kann. Beide Stangen werden zunächst nahe an den Hüften r. und l. speichgriffs gehalten, dann die Arme gebeugt, um die Hand mit der Rückseite der Finger an die Hüfte zu stemmen.

Statt der Springstäbe können zu stärkerer Belastung der Übenden auch eiserne Reckstangen benutzt werden.

Jede der nachstehenden acht Bewegungsfolgen ist etwa viermal in gleichem Zeitmaße zu wiederholen.

1) Seit- und Hochheben.
Strecken und Seitheben des r. Armes — 1!
Senken des gestreckten Armes — 2!
Strecken und Seitheben des l. Armes — 3!
Senken des gestreckten Armes — 4!
Seitheben beider gestreckten Arme — 5!
Senken der gestreckten Arme — 6!
Seithochheben des gestreckten r. Armes — 7!
Senken — 8!
Seithochheben des gestreckten l. Armes — 9!
Senken — 10!
Seithochheben beider gestreckten Arme — 11!
Senken beider Arme — 12!

Zur Abwechselung übe man das Heben wie in der 9. Zeit mit dem Senken wie in der 8. Zeit und dies Heben wie in der 7. Zeit mit dem Senken wie in der 10. Zeit zusammen.

2) Überheben.
Seithochheben und Beugen des r. Armes aus der Hochhebhalte, der r. Unterarm senkt sich vor dem Gesichte bis etwa in die Höhe des l. Ohres herab (mit Rumpfdrehen links tiefer) — 1! (Vergl. **Fig. 227.**)



Fig. 227.

Rückschwung des r. Armes (nach der r. Seite) — 2!
Auf- und Überschwung des l. Armes — 3!
Rückschwung des l. Armes — 4!
Wiederholung des Überschwunges r. mit gleichzeitigem Ausfallen r. seitwärts — 5! (**Fig. 227.**)
Rückschwung und Schlußtritt — 6!
Überschwung l. mit Ausfallen l. — 7!
Rückschwung und Schlußtritt — 8!

Wiederholung des Überschwunges r. mit Ausfallen l. seitwärts und gleichzeitigem Seitbeugen des Rumpfes r. und mäßigem Seitheben des l. Armes — 9!
Rückschwung und Stellung — 10!
Überschwung l. u. s. w., Rückschwung und Stellung — 11—12!

3) Vorheben und Vorhochheben!
Dieselbe Folge von Bewegungen wie bei 1 mit Vorheben und Vorhochheben. Beim Heben werden die Arme stets zur Ellenhaltung vorwärts gedreht — 1—12!
Vergl. auch die Schlußbemerkung zur 1. Übung.

4) Armkreisen (vorwärts).
Armkreisen mit dem erforderlichen Armdrehen wie bei 3 von unten nach vorn und weiter mit gleichzeitiger $^1/_8$ Drh. des Rumpfes l. beim Vorheben r., $^1/_8$ Drh. des Rumpfes r. beim Hochheben $^1/_8$ Drh. des Rumpfes r. beim Senken nach hinten und $^1/_8$ Drh. l. beim Senken des Armes nach unten. Anfangs in 4 gezählten Zeiten — 1—4!
Sodann Wiederholung in 2 Zeiten — 5—6!
Die entsprechende Übung links — 7—12!

5) Armkreisen (rückwärts.)
Entsprechender Kreisschwung des r. Armes von unten nach hinten und weiter herum — 1—6!
Desgl. des linken Armes — 7—12!

6) Strecken.
Griffwechsel aus dem Speichgriff zum Tiefkammgriff in der Senkhalte. Seithochheben r. — 1!
Beugen des r. Armes, die Faust neben die r. Schulter mit gleichzeitigem Seitstellen links — 2!
Desgl. Heben des l. Armes und gleichzeitiges Seitstellen rechts. (Durch das zweimalige Seitstellen gelangt man zum Seitgrätschstand) — 3—4!
Seitstrecken beider Arme (kammgriffs) — 5!
Hochheben beider Arme bis zur Berührung der Finger beider Hände mit gleichzeitigem tiefem Kniebeugen r. im Grätschstand — 6!
Seitsenken beider Arme mit Kniestrecken r. — 7!
Armbeugen — 8!
Desgl. mit Kniebeugen und -strecken l. — 9—12!

7) Kreuzen.
Seitstrecken beider Arme und Überschwung des r. Armes linkshinüber, bis die Stange auf der l. Schulter ruht — 1!
Überschwung des l. Armes, bis die l. Stange auf der r. Schulter ruht (die Arme sind unterhalb des Gesichtes gekreuzt) — 2!
Rückschwung links — 3!
Rückschwung r. — 4!
Dem entsprechend Überschwung l. — 5!
Überschwung r. — 6!
Rückschwung r. — 7!
Rückschwung l. — 8!
Herstellung der Stellung durch Bewegungen wie in den ersten vier Zeiten von 6 in streng umgekehrter Folge — 9—12!

8) Überschwingen.
Seithochheben r. mit ($^1/_4$ Drh.) l. um 1!

Mit Vorbeugen des Rumpfes Senken r. und Niederlegen beider Stangen auf den Boden — 2!
Aufrichten (ohne Stangen) — 3!
Vorbeugen zum Aufnehmen der Stangen — 4!
Aufrichten und Hochheben r. — 5!
Senken r. mit ($^1/_4$ Drh.) r. um — 6!
Die entsprechende Übung mit Überschwingen l. — 7—12!

Als Einschaltung übe man auch das Überschwingen aus der in der 4. Zeit eingenommenen Haltung in die in der 8. Zeit einzunehmende mit $^1/_2$ Drh. r. um und zurück.

Weitere Übungen ergeben sich, wenn drei der fünf Übenden, der erste, dritte und fünfte, den Griff an der einen Stange, die beiden anderen, der zweite und der vierte, den an der anderen Stange aufgeben, letztere dann Kehrt machen und hierauf alle die vorbezeichneten, namentlich die einseitigen Bewegungen miteinander auf die gleichen Befehle ausführen.

Noch andere Übungen sind die, bei denen der Mittlere der fünf Übenden (oder auch der zweite und der vierte) den Stand aufgiebt und sich an die von den übrigen mit passender Bewegung an Ort gehaltene und gehobene, von Ort getragene Stange hängt, oder auf sie stützt. Diese Übungen führen unmittelbar auf das Gebiet der Gerätübungen (zunächst der Barrenübungen) hinüber; ihre Darstellung beschränkt sich aus naheliegenden Gründen auf Ausnahmefälle.

86.

Übungen im Tragen von Turngenossen.

Vorbemerkungen: Aus der großen Zahl dieser Übungen, welche eine kunstgemäße Ausbildung als sog. Hochbau-Freiübungen (Gesellschaftsübungen) erfahren, sich dann aber nicht für den Gemeinbetrieb eignen (Lion VII. 148 oben), werden hier nur einige der einfachsten herausgehoben und zwar hauptsächlich solche, welche im Werkleben nicht selten zur Anwendung kommen, wenn es gilt, einem vielleicht verletzten Gefährten, in Ermangelung anderer Transportmittel, eine Strecke weit fortzuhelfen. — Für die Übung sind möglichst je zwei gleich schwere und starke Turner, ein erster und ein zweiter, zusammenzustellen. Die Paare ordnen sich am besten in einer Flankenlinie hintereinander. Die Ersten haben zunächst die Zweiten als Last aufzunehmen und sie im Umzuge weiter zu befördern, worauf in gleicher Weise die Zweiten als Träger dienen und mit ihrer Last den Weg, den die Ersten gingen, in entgegengesetzter Richtung zurücklegen. Alles, das Aufnehmen der Last, der Marsch und die Entlastung, geschieht nach der Anleitung und den Befehlen des Vorturners.

1) Stütz der Zweiten auf den Schultern der Ersten. — Wechseln. Die Ausführungsbefehle gestalten sich für diese Übung etwa wie folgt:
Die Zweiten — heran!
Vorn Auflegen der Hände — legt!
Springen zum Stütz — auf!
Vorwärts — marsch!
Halten — halt!
Die Zweiten — ab!
Alle r. kehrt — um!
Die Ersten vorn Auflegen — legt!
Springen zum Stütz — auf!

Vorwärts — marsch!
Halten — halt!
Die Ersten — ab!
Alle r. kehrt — um!

In ähnlicher Weise verfährt man bei der Anordnung der weiteren Übungen.

2) Stehen hinter den Rücken der Ersten in deren Händen. — Der Erste legt seine Hände fest an den Rücken, der Zweite tritt aufsteigend mit beiden Füßen oder mit einem in die Hände. Er hilft sich beim Aufsteigen, indem er auf die Schultern oder den Kopf des Ersten die Hände legt (**Fig. 228.**); nach eingenommenem Stand aber kann er sie frei hinaushalten. — Wechsel.

3) Das Stehen kann sodann in ganz entsprechender Weise auch aus einer Gegenstellung, Gesicht gegen Gesicht, dargestellt werden.

4) Huckepack. — Der Zweite legt die Hände von hinten her auf die Schultern des Ersten und springt zum Sitz auf dessen Hüften empor, indem er mit den Beinen dessen Leib umklammert; der Erste umschlingt sie sofort mit den Armen. (**Fig. 229.**) — Zur Erschwerung wird den Ersten geboten, die Arme, den Zweiten, die Hände loszumachen. — Wechsel.

5) Der vorstehenden Übung 4 ganz entsprechend, läßt sich auch ein Sitz auf der Brust, Gesicht gegen Gesicht, darstellen; der Träger verflicht dabei seine Hände unter dem Gesäße des Getragenen. — Wechsel.


Fig. 228.


Fig. 229.


Fig. 230.

6) Weiter kann ein Sitz der Zweiten auf den Hüften der Ersten hergestellt werden, bei dem sich beide das Gesicht, besonders aber den Rücken zukehren. In diesen Sitz gelangt man am leichtesten auf folgende Weise. Der Zweite läßt sich zum Liegestütze vorlings nieder und grätscht. Der Erste stellt sich rücklings zwischen die gegrätschten Beine und hebt sie so hoch, daß sich die Oberschenkel fest auf seine Hüften legen.

Dann bringt der Zweite, indem er die Beine stark an den Leib des Ersten preßt, während dieser mit den Händen die Fersen des Zweiten niederdrückt, den Oberkörper ganz gesteift in die Höhe. (**Fig. 230.**) — Wechsel.

7) Sitz auf einer Schulter. — Der Zweite stellt sich mit seiner Vorderseite etwas seitgrätschend an die linke Seite des Ersten. Dieser knieet nieder, zieht den Zweiten zum Reitsitz auf seine linke Schulter herüber und erhebt sich, indem er den Arm beugt und ihm die freie Hand reicht. (**Fig. 231.**) — Desgl. auf der r. Schulter. Wechsel.

8) Sitz auf beiden Schultern (Achselreiten). — Der Zweite nimmt eine Seitgrätschstellung ein. Der Erste steckt von hinten seinen Kopf zwischen den Beinen des Zweiten hindurch und hebt, die Hände auf die eigenen Kniee gestemmt, ihn zum Sitz auf den Schultern hoch. Der Zweite verschlingt sodann seine Beine hockend hinter dem Rücken des Ersten. (**Fig. 232.**) — Gewandtere Turner springen mit Stütz auf



Fig. 231.



Fig. 232.



Fig. 233.

den Schultern oder dem Kopfe der Stehenden von hinten her sogleich zum Sitz (Bocksprung zum Sitz). — Wechsel.

9) Kniehang. — Sitzt der Zweite wie bei 8 auf den Schultern des Ersten, so rutscht er, indem letzterer, sich etwas vorneigend, ihn an den Schienbeinen festhält, langsam ein wenig nach hinten und läßt dann seinen Oberkörper so tief nach hinten hinunter, daß Rücken auf Rücken liegt. (**Fig. 233.**) — Wechsel.

10) Schenkelhang. — Der Zweite grätscht im Stand, der Erste kehrt sich ihm zu und schiebt ihm den Kopf zwischen die gegrätschten Beine, so daß der Zweite auf den Nacken des Ersten zu sitzen kommt, ergreift dann die Beine des Zweiten unterhalb der Kniekehlen und richtet sich auf. Der Zweite knickt dabei in den Hüftgelenken zusammen, oder er hält sich völlig steif gestreckt und wird alsdann in wagerechter Lage fortgetragen. — Wechsel.

11) In ähnlicher Weise kann der Getragene, statt auf beide Schultern, auf nur eine Schulter aufgeladen werden, genau wie man einen Sack trägt.

Der Lastträger ergreift dann mit der Hand der unbelasteten Schulter den einen Arm des Aufgeladenen. — Desgl., auf der anderen Schulter. — Wechsel.

12) Knieen auf den Schultern. — Der Erste hält zunächst seine Hände verschlungen auf dem Rücken. In diese tritt von hinten aufsteigend der Zweite und bringt von da aus ein Knie nach dem anderen auf die Schultern des Ersten. Dieser unterstützt das Bemühen dadurch, daß er ihm erst eine Hand, sobald sie frei wird, zum Anhalten emporreicht, dann auch die andere. (**Fig. 234.**) – Später streckt der Knieende ein Knie frei nach hinten hinaus und ruht somit nur auf einem Knie; in diesem Falle reicht ihm der Träger dann auch nur eine Hand. — Weiter kann der Träger die Arme auf der Brust kreuzen und die festgekreuzten zur wagerechten Lage nach vorn heben; der darauf Knieende bedarf dann, da er eine breitere Fläche zum Knieen unter sich hat, keiner Handreichung mehr, um sich im Gleichgewichte zu erhalten; sein Gesicht kann auch nach der entgegengesetzten Richtung gewendet sein. Der Niedersprung geschieht mit einem „Kniesprung". — Wechsel.



Fig. 234.



Fig. 235.

13) Liegestütz auf den Schultern. — Beide stellen sich aneinander gegenüber, Gesicht gegen Gesicht, der Erste ergreift die Oberschenkel des Zweiten kurz über den Knieen. Der Zweite stützt sich mit den Händen auf die Schultern des Ersten und springt, den Körper möglichst streckend, kräftig steil empor. Der Erste unterstützt den Aufsprung durch Heben an den Schenkeln, bis er ihn hoch gehoben hat, worauf der Gehobene die Beine nach hinten schwingt und eine wagerechte oder auch etwas höhere Lage einnimmt. – Träger wie Getragener können sodann, einer nach dem anderen, mit einer Hand den Griff aufgeben. — Wechsel.

14) Handstehen. — Der Zweite ergreift mit Vorbeugen des Rumpfes die Füße des vor ihm stehenden Ersten, stützt sich auf sie mit gestreckten Armen und schwingt seine Beine nach hinten in die Höhe, so daß der Erste sie in der Gegend der Kniee fangen und festhalten kann. (**Fig. 235.**) Dieser wird dann auch kleine Schritte nach jeder der verschiedenen Richtungen, vorwärts, rückwärts, seitwärts, ausführen. — Wechsel.

Vom Ausschuß der Deutschen Turnerschaft empfohlene Werke:

Guts Muths, J. C. F., Spiele zur Übung und Erholung des Körpers und Geistes. 8. Aufl. Herausgegeben von J. C. Lion . . . . 6.—, geb. 7.50

Hirth, Georg, Das gesamte Turnwesen. Ein Lesebuch für deutsche Turner. 2. erweiterte Auflage. Besorgt von Dr. F. Rud. Gasch. Mit 8 Bildnissen. 3 Bde. nebst Ergänzbd. enthält geschichtl. Einleit. 20.—, geb. 24.—

Jahns, Friedr. L., Werke. Neu herausgeg. von Carl Euler. 3 Bd. geh. statt 13.80 nur 6.—, eleg. geb. statt 17.70 nur . . . . 8.—

Lion, J. C., Das Stoßfechten, zur Lehre und Uebung in Wort und Bild. Mit 26 Holzschnitten. 2.—, geb. 2.40

— —, Uebungsgang der Stoßfechtkunst in Beispielen. —.40

— —, Die Turnübungen des gemischten Sprunges. Dargestellt in Bild und Wort. 3. verbesserte u. vermehrte Aufl. Mit 305 Holzschn. 3.—, eleg. geb. 4.—

Lion, J. C., Werkzeichnungen von Turngeräten für Turnanstalten jeder Art. 60 Tafeln. Mit Erläuterungen. 3. Aufl. . . . . in Mappe 10.—

Puritz, L, Handbüchlein turnerischer Ordnungs-, Frei-, Hantel- und Stabübungen. Mit 237 Holzschnitten. 4. Aufl. . . . . eleg. geb. 2.50

Schröter, Karl, Hantelübungen in Wort und Bild. 2 Teile. Mit 101 Holzschnitten. . . . . . . 3.—

Schröter, Karl, Turnspiele für Schulen u. Turnvereine. 3. Aufl. . . . . kart. —.50

Tagebuch für Turnvereine zur regelmäßigen Eintragung des Turnbetriebes für 1000 Abende. Herausgeg. von Ferd. Goetz . . . . geb. 3.—

Wortmann, H., Das Keulenschwingen. Mit 78 Holzschn. 3. Aufl. . . . . geb. 2.50

Verlag von Rud. Lion in Hof a. S. (Bayern).

Liederbuch für deutsche Turner . . . —.20

Das nett ausgestattete Büchlein will nicht die größeren Liedersammlungen ersetzen, aber es wird neben ihnen seinen Platz behaupten. Es enthält nur leicht singbare Lieder, und zwar solche, die in ganz Deutschland gesungen werden. Die Billigkeit des Preises gestattet die weiteste Verbreitung und ermöglicht die Anschaffung auch solchen, die ein größeres Liederbuch nicht kaufen.

Ich liefere das Büchlein, welches im Einzelpreise 20 Pf. kostet, schon von 50 Exemplaren an zu 10 Pf. (für freie Postzusendung sind in diesem Falle 50 Pf. beizulegen); von 100 Exemplaren an wird der Titel gegen eine Vergütung von Mk. 2.— auf Wunsch mit dem Namen des betreffenden Turnvereins versehen, bei 500 Exemplaren fällt auch diese Vergütung fort. — Unter 50 Exemplaren kann nur à 20 Pf. geliefert werden.

Die Liederbüchlein empfehlen sich somit auch für Fest-Versammlungen zur Verteilung an Stelle der in der Regel besonders gedruckten Festlieder. Bei Turnfahrten und ähnlichen Gelegenheiten werden sie des bequemen Mitnehmens halber bald beliebt sein.

Wenige Wochen nach Erscheinen ist das Liederbuch schon in mehr als 500 Turnvereinen zur Einführung gelangt, und täglich vermehrt sich deren Zahl. Probeexemplar gegen Einsendung von 20 Pf.

Turn-Fächer. Abbildungen turner. Übungen in Gestalt zusammengelegter Fächer.

1. **Keulen-Übungen** (nach H. Wortmann),
2. **Gerät-Übungen** (nach J. C. Schurig),
3. **Schwungseil-Übungen** und **Fassungen** (nach W. Jenny),
4. **Turn-Übungen für Mädchen** (nach J. C. Lion),

5.—8. **108 Pyramiden** mit über 500 einzelnen Figuren (nach J. C. Lion),

9. **Hantel-Übungen** (nach K. Schröter),
10. **Turn-Übungen für Mädchen** (nach L. Schützer),
11. **Turn-Übungen des gemischten Sprunges** (von J. C. Lion),
12. **Übungen mit dem Kugelstabe** (nach K. Schröter),

13.—14. **Gerät-Übungen an Reck, Barren, Pferd, Bock** 2c. (nach Ludw. Puritz),

15. **Schule des Kunstfahrens** auf dem Zweirad (von Gust. Wießner),
16. **27 Pyramiden** nach den Entwürfen von J. C. Lion.

Der Preis eines solchen Fächers ist bei Einzelbezug nur **30** Pfg., in Partien von 20 Stück an à **25** Pfg., von 100 Stück an à **20** Pfg. — Die Fächer können ganz nach Wunsch aus allen Nummern sortiert werden.

Zum wirklichen Gebrauch als Fächer habe ich eine Anzahl mit Seidenband durchziehen lassen, was den Preis für das Stück um 5 Pfg., von 100 Stück ab um 4 Pfg. erhöht. Falls solche gewünscht werden, ist dies bei der Bestellung **ausdrücklich** zu bemerken.